

## TACOS SIMPLES

**Tiempo de Preparación:** 7 minutos

**Tiempo de Cocción:** 2 minutos

**Incluido en la caja:**

- $\frac{3}{4}$  de taza de frijoles pintos, cocidos
- $\frac{3}{4}$  de taza de tomates en cubitos enlatados bajos en sodio
- 1 (5 oz) lata de pollo, escurrido

**Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:**

- 6 tortillas blandas de maíz de 6"
- 1 cebolla pequeña (~  $\frac{1}{4}$  de taza), cortada en cubitos
- 1 pimiento verde mediano, cortado en cubitos
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo

**Instrucciones:**

1. Coloque los frijoles pintos cocidos, los tomates cortados en cubitos, el pollo enlatado, la cebolla, el pimiento verde, el jugo de limón y los condimentos en un plato apto para microondas. Mezcle bien para combinar.
2. Cubra y cocine en el microondas a temperatura alta durante 1 minuto. Retire y revuelva. Coloque en el microondas durante 1 minuto adicional o hasta que esté completamente caliente.
3. Coloque la mezcla en las tortillas para tacos y ¡a disfrutar!

**Sugerencia:** ¡Agregue lechuga o aguacate para darle más color y sabor!



### Información Nutricional\*

**Porciones totales:** 2  
**Tamaño de la porción:** 3 tacos  
**Calorías:** 354  
**Grasas:** 3 g  
**Sodio:** 411 mg  
**Carbohidratos:** 56 g  
**Fibra:** 12 g  
**Proteína:** 27 g  
**Porciones de Carbohidratos:** 3  $\frac{1}{2}$

*\*Los datos nutricionales incluyen frijoles pintos hervidos, tomates en cubitos enlatados sin sal, pechuga de pollo premium en trozos enlatada en agua (escurrida), tortillas de maíz amarillo suave de 6", cebolla blanca pequeña, pimiento verde fresco mediano, jugo de limón fresco y especias.*