



# Tacos de Pollo Cortado en Tiras Finitas

4 Porciones • 1 Porción = 2 Tacos

## INGREDIENTES

- ½ cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ¼ de cebolla blanca (picado fino)
- 2 dientes de ajo (picado fino)
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 ramitos de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 5 tomates Roma picados
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 2 tazas de pollo cocido cortado en tiras finitas
- 8 tortillas de maíz

## INDICACIONES

1. Caliente una sartén sobre fuego medio. Agregue el aceite, la cebolla y el ajo; y cocine suavemente. Agregue el comino molido y revuelva para mezclar. Cocine hasta que la cebolla quede blanda, durante 5 minutos aproximadamente.
2. Agregue los ramitos de tomillo, la hoja de laurel y los tomates. Cocine hasta que los tomates se deshagan y comiencen a formar la salsa. Condimente con sal y pimienta negra; y cocine suavemente durante 5 minutos más.
3. Agregue el pollo, y asegúrese de que quede cubierto con la salsa de tomate. Ponga el pollo en el fuego para que se caliente.
4. Quite del fuego y prepare los tacos calentando tortillas de maíz.
5. Divida el pollo entre las tortillas y sirva.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 tacos</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>310</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 115mg	<b>38%</b>
<b>Sodium</b> 740mg	<b>32%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 38g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 636mg	15%

\*This % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families