

TACOS SUAVES DE POLLO

PARA 6 PERSONAS

12 onzas de pechugas de pollo crudas,
sin pellejo
2 cucharaditas de jugo de limón verde
3/4 cucharadita de comino en polvo
1/8 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta
6 tortillas de 8"
3 onzas de queso Monterey jack

Salsa Ole

1 1/4 taza de tomates, picados
1 Cucharada de cebolla,
finamente picada
1 Cucharada de jugo de limón verde
1/2 Cucharada de cilantro,
finamente picado
Pizca de sal y pimienta

Poner el pollo en una charola para hornear. Salpicar de jugo de limón, sal y pimienta. Hornear a 350°F de 20 a 30 minutos aproximadamente o hasta que se cueza.

Mientras se hornea el pollo, preparar los ingredientes para la salsa: picar los tomates, la cebolla y el cilantro. Mezclar bien todos los ingredientes en un recipiente.

Aparte, rallar el queso.

Sacar el pollo del horno y dejarlo enfriar por 10 minutos o hasta que se pueda maniobrar fácilmente. Rebanar el pollo en trozos pequeños y ponerlo en un recipiente.

Poner suficiente pollo sobre cada tortilla. Salpicar el queso encima y doblar la tortilla por la mitad sobre el relleno.

Calentar los tacos en el horno como por 5 minutos. Servirlos con la salsa de tomate.

TACOS SUAVES DE POLLO

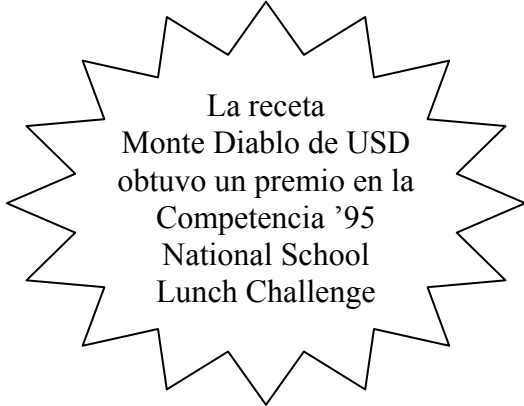
Ensalada de Sombrero

ESTA RECETA NO NECESITA COCINARSE

PARA 6 PERSONAS

- 1 taza de frijoles negros de lata. sin líquido
- 1 taza de elote congelado, descongelado
- 2 cucharaditas de aceite de olivo o vegetal
- 2 Cucharadas de jugo de limón verde
- Pizca de sal y pimienta
- 1 cebollita verde (opcional)

Mezclar muy bien todos los ingredientes excepto la cebollita. Cortar la cebollita en rebanadas delgadas y rociarlas encima.



La receta
Monte Diablo de USD
obtuvo un premio en la
Competencia '95
National School
Lunch Challenge