

Fajitas de Pollo

INGREDIENTES:

1	Diente de ajo, finamente picado.
1 Cuch	Aceite de Oliva
1 ½ Cuch	Jugo de limón
3 Cuch	Salsa Inglesa (Worcestershire)
1/8 cuch	Pimienta molida, al gusto
1 lb	Pechuga de pollo deshuesada, sin piel y sin grasa visible.
1	Cebolla grande
1	Pimiento verde grande
2 cuch	Aceite de Oliva
4	Tortillas de maíz
	Spray para cocinar

PREPARACIÓN:

Haga la salsa para marinar, combinando el ajo, una Cucharada de aceite de oliva, el jugo de limón, la salsa inglesa y la pimienta en un recipiente. Corte el pollo en tiras largas con un grueso aproximadamente de 1 cm.

Agregue la salsa, asegúrese de que esta quede impregnada en todo el pollo y refrigere por 10-20 minutos, volteándolo por lo menos una vez. Corte en tiras (1 cm. aprox. de ancho) la cebolla y el pimiento. En una sartén de teflón, caliente 2 cucharaditas de aceite a fuego medio, adicione la cebolla y el pimiento y acitrone, mueva constantemente, alrededor de 5 minutos o hasta que la cebolla este ligeramente dorada.

Engrase ligeramente una sartén de teflón con spray para cocinar. Coloque el pollo en una sartén y ase. Caliente las tortillas.

Sirva ¼ del pollo en 1 tortilla, ponga encima cebolla, pimientos y la guarnición recomendada (salsa, crema ácida y guacamole en las cantidades señaladas en el plan de comidas).

Porciones: 4

1 Porción = 1/ 4 pollo, 1 tortilla de maíz, ¼ de pimientos verdes y cebolla

Información Nutricional por Porción:

321 calorías, 24 carbohidratos, 33 g proteínas, 11 g de grasa.
195 mg sodio, 78 mg colesterol, 1 g fibra