

Sałatka taco

Ta pyszna sałatka składa się z czterech warstw. W miseczkach z tortilli najpierw rozkładamy liście sałaty lodowej, następnie chrupiące kawałki tortilli i kurczaka w salsie pomidorowej, którego posypujemy tartym serem i pokrojonym w awokado.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 tortille kukurydziane o średnicy 15 cm, pokrojone w 8 klinów

60 ml soku z limonki (z 2 limonek)

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki chili w proszku

375 g łagodnego sosu salsa z pomidorów

4 łyżki listków świeżej kolendry, posiekanych

300 g ugotowanych piersi lub udek kurczaka

300 g fasoli pinto lub czerwonej z puszki, opłukanej i osączonej

1/2 główki sałaty lodowej, poszatkiwanej

40 g sera cheddar, startego

1 awokado, pokrojone

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 220°C. Ułożyć pokrojone tortille na blasze do pieczenia. Spryskać oliwą z oliwek w spreju, skropić 2 łyżkami soku z limonki, posypać solą i chili w proszku. Piec 7 minut, aż staną się kruche.

2) Wymieszać w dużej misce sos salsa z kolendrą i resztą soku z limonki. Dodać kurczaka i fasolę, wymieszać.

3) Rozłożyć w miseczkach poszatowaną sałatę, a potem kawałki tortilli i kurczaka z salsą i fasolą. Posypać serem i pokrojonym awokado. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 432 kcal, 31 g białka, 24 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 23 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 1124 mg sodu, 8 g błonnika