



Salbutes messicani di pollo e verdure saltate con avocado e yogurt al lime

Famiglia Conta Calorie 25 minuti • Mangiami per primo

15



Prezzemolo



Avocado



Yogurt bianco intero



Lime



Petto Di Pollo



Mix di spezie stile Messico



Carota



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Peperone rosso

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Prezzemolo**	5 g	10 g
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** (7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Petto Di Pollo**	250 g	500 g
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca (13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperone rosso	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	566 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3006 kJ/ 719 Kcal	531 kJ/ 127 Kcal
Grassi (g)	31 g	5 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	64 g	11 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	47 g	8 g

Allergeni

7) Latte (13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro

Riciclamli!



Cuocere le verdure

- Tagliate il **peperone** e la **carota** a bastoncini sottili di circa 0.5 cm.
- Scaldate in una padella a fuoco medio-alto un filo di **olio extravergine**.
- Aggiungete il **peperone** e la **carota** e condite con **sale** e **pepe**, quindi cuocete per 6-7 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Trasferite su un piatto e tenete da parte.



Tagliare e cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà ben cotto quando al centro risulterà bianco, opaco e asciutto.

- Tagliate il **pollo** a strisce di circa 1 cm di spessore.
- Riportate la padella su fuoco medio e scaldate un filo di **olio extravergine**.
- Aggiungete il **pollo**, conditelo con **sale** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e cuocete per 5-6 minuti.



Tagliare gli ingredienti

- Tagliate l'**avocado** a metà, rimuovete il nocciolo e la buccia e tagliate la polpa a fettine sottili o cubetti.
- Tritate grossolanamente il **prezzemolo**.
- Tagliate il **lime** a spicchi.



Farcire le tortillas

- Pulite la padella con carta da cucina e riportatela su fuoco medio.
- Spennellate le **tortillas** con poco **olio extravergine** su ogni lato e tostatele in padella 1 minuto per lato.
- Farcite le **tortillas** con il **pollo**, le **verdure** e l'**avocado**: otterrete i **salbutes**.



Condire lo yogurt

- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt**, il succo di 1-2 spicchi di **lime** (dosatelo a piacere), un filo di **olio extravergine**, **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

TIP: una volta farcite potete piegare le tortillas o chiuderle in involtini, il gusto sarà comunque ottimo!

- Completate i **salbutes** con lo **yogurt** e il **prezzemolo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**: potete spremere il succo per dare un tocco di freschezza.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!