



Tacos di pollo e verdure saltate con avocado e yogurt al lime

25 minuti • Mangiami per primo

15



Prezzemolo



Avocado



Lime



Petto di pollo a fette



Mix di spezie stile
Messico



Carota



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Peperone



Yogurt bianco magro



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'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
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Petto di pollo a fette**	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	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco magro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	566 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3025 kJ/ 723 kcal	534 kJ/ 128 kcal
Grassi (g)	31 g	6 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	63 g	11 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	46 g	8 g
Sale (g)	3 g	0.5 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



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 d'**olio extravergine**.
- Aggiungete il **peperone** e la **carota** e rosolateli per 3-4 minuti. Abbassate la fiamma, coprite e proseguite la cottura per altri 8 minuti, o finché le verdure saranno tenere. Alla fine salate e pepate a piacere e trasferite in un piatto.



Tagliare e cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Tagliate il **pollo** a striscioline di circa 1 cm di spessore.
- Riportate la padella usata in step 1 su fuoco medio e scaldatela molto bene con un filo d'**olio**. Unite il **pollo**, un pizzico di **sale**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e cuocete per 3 minuti, mescolando spesso. Coprite con il coperchio e cuocete per altri 2 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.



Tostare le tortillas

- Nel frattempo, scaldate un'altra padella su fuoco medio.
- Spennellate le **tortillas** con poco **olio extravergine** e tostatele in padella 1 minuto per lato.



Condire lo yogurt

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



Disporre nei piatti

- Distribuite nelle **tortillas** le **verdure**, il **pollo** e l'**avocado**.
- Guarnite con lo **yogurt** e il **prezzemolo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**, che potete spremere per aggiungere una nota fresca e aromatica.