



FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS FRESCAS

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Pechuga de pollo (1 suprema)
- 1 Tableta de caldo de pollo de campo MAGGI®
- ½ Taza de agua tibia
- 3 Cuchadadas de agua
- 1 Cucharada de maicena
- Orégano
- 1 Paquete de 8 tortillas chicas
- Lechuga fresca, lavada y deshojada
- 3 Paltas peladas y cortadas en láminas
- 2 Tomates lavados y cortados en rodajas
- 1 Bandeja de brotes de arveja



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
35 minutos

Preparación

1.- Con la ayuda de un adulto corta la pechuga de pollo en tiritas delgadas, luego calienta una sartén a fuego medio y saltea las tiras de pollo hasta dorarlas por todos sus lados. Condimenta con la tableta de caldo de pollo de campo MAGGI® previamente desmenuzada, vierte la ½ taza de agua tibia y cocina hasta cocer el pollo completamente.

2.- Luego, disuelve la maicena en el agua indicada y agrega de inmediato a la sartén a fuego medio, revolviendo de vez en cuando hasta hervir durante unos segundos y conseguir una salsa de textura semi-espesa. Condimenta con un toque de orégano y revuelve.

3.- Pásale a cada niño una tortilla y que la rellenen con hojas de lechuga, láminas de palta y tomates, un toque de brotes de arveja y tiritas de pollo. Vierte un poco de la salsa y enróllalos, puedes afirmarlos en su base con una servilleta de color y así darás más alegría a las fajitas.

Información Nutricional

Energía:	195 Kcal
Proteínas:	8.5 g
Grasa Total:	11.4 g
Colesterol:	16.0 mg
H. de Carbono:	15.7 g
Fibra Dietética:	3,3 g
Sodio:	389 mg