



270 KCAL POR
PORCIÓN

Tacos de lechuga

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 90 GR. DE POLLO A LA PLANCHA
- 1/2 TAZA DE CEBOLLA
- 3 HOJAS DE LECHUGA
- 1/2 TAZA DE CHAMPIÑÓN
- 1/2 PZA. DE AGUACATE
- PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

1. COCINAR LA PECHUGA CON LA CEBOLLA Y LA PIMIENTA. CORTARLO EN FAJITAS.
2. REBANAR LOS CHAMPIÑONES Y COCINARLOS.
3. EN CADA HOJA DE LECHUGA PONER FAJITAS DE POLLO Y CHAMPIÑONES.
4. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 360 GR. DE POLLO A LA PLANCHA
- 2 TAZAS DE CEBOLLA
- 12 HOJAS DE LECHUGA
- 2 TAZAS DE CHAMPIÑÓN
- 2 PZAS. DE AGUACATE
- PIMIENTA

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- AOA: 3 PORCIONES
- ACEITE S/P: 1.5 PORCIONES
- VERDURA: 2 PORCIONES