

Mexican Chicken Mole Wraps

Tacos de Mole con Pollo a la Mexicana

Serves/Porciones: 4

1 cup fat-free chicken broth
taza de caldo de pollo, sin grasa

1 medium onion, chopped
cebolla mediana, cortada

1 garlic clove, chopped
diente de ajo, cortado

4 teaspoons chili powder
cucharitas de chile en polvo

1 oz bittersweet chocolate
oz de chocolate amargo

4 walnuts
nueces

1/8 teaspoon cinnamon
cucharita de canela

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon black pepper
cucharita de pimienta

2-4 boneless, skinless chicken breasts, cut into strips
pechugas de pollo sin piel ni huesos, cortadas en pedazos largos

4 large corn or whole-wheat tortillas, warmed
tortillas grandes de maíz o integrales, calientes

2 cups lettuce, chopped
tazas de lechuga, cortada

2 medium tomatoes, chopped
tomates medianos, cortados

1/4 cup low-fat sour cream
taza crema agria baja en grasa

1. Heat 1/4 cup chicken broth in large skillet. Add onion and garlic. Cook for at least 2 minutes.

Caliente 1/4 taza del caldo de pollo en una sartén grande. Añada la cebolla y el ajo. Cocine por lo menos 2 minutos.

2. Pour into a blender or food processor. Add remaining broth, chili powder, chocolate, walnuts, cinnamon, salt, and pepper. Blend into a puree.

Ponga todo en una licuadora. Añada el resto del caldo, el chile en polvo, el chocolate, las nueces, la canela, la sal, y la pimienta. Licue para hacer un puré.

3. Pour mixture into a skillet. Simmer for about 1-2 minutes at low heat. Add chicken strips. Cover and simmer until the chicken is cooked through, about 5-10 minutes.

Coloque este puré en una sartén. Cocine a fuego lento por 1-2 minutos. Añada el pollo. Cubra y cocine hasta que el pollo esté totalmente cocido, aproximadamente 5-10 minutos.

4. Spoon the cooked chicken onto the tortilla. Add lettuce, tomato, and 1 tablespoon of low-fat sour cream. Roll up tortilla to enclose filling.

Coloque el pollo encima de una tortilla. Añade la lechuga, el tomate, y

1 cuchara grande de crema agria baja en grasa. Enrolle cada tortilla con el relleno por dentro.



Time: 30 minutes

Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 289
Calorías: 289

Protein: 21 g
Proteína: 21 g

Carbohydrate: 24 g
Carbohidratos: 24 g

Fat: 8 g
Grasa: 8 g

Cholesterol: 72 mg
Colesterol: 72 mg

Saturated Fat: 3 g
Grasa Saturada: 3 g

Monounsaturated Fat: 2 g
Grasa monoinsaturada: 2 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 453 mg
Sodio: 453 mg

Fiber: 12 g
Fibra: 12 g

Transfat: 0 g

Grasas trans: 0 g