

# Soft Chicken Tacos

## Tacos de Pollo

### Serves/Porciones: 4

2 tablespoons chicken stock (page 36) or  
1 tablespoon olive oil  
*cucharas grandes de caldo de pollo (página 36) o 1 cuchara grande de aceite de oliva*

1/2 onion  
*cebolla*

1 1/2 cups corn, frozen  
*tazas de maíz, congelado*

1-2 jalapeños, minced  
*jalapeños, picados*

1 1/2 cups shredded poached chicken (page 36)  
*tazas de pollo escalfado y desmenuzado (página 36)*

1/2 avocado, peeled and finely chopped  
*aguacate, pelado y cortado*

2 limes, juiced  
*el jugo de 2 limas verdes*

2 tomatoes, chopped  
*tomates, cortados*

6 tablespoons fresh cilantro, chopped  
*cucharas grandes de cilantro fresco, picado*

4 corn or whole-wheat tortillas  
*tortillas integrales o de maíz*

### OPTIONAL/OPCIONAL

salsa or radishes  
*salsa o rábanos*

- In a large pan over medium heat, add chicken stock/oil and onion. Cook a few minutes until softened.  
*En una sartén grande a fuego medio, añade el caldo de pollo/el aceite y la cebolla. Cocine por un rato hasta que estén suaves.*
- Add corn and jalapeños. Cook for a few minutes.  
*Añada el maíz y los jalapeños. Cocine por unos minutos.*
- Next add pre-cooked shredded chicken. Cook until chicken is hot  
*Añada el pollo escalfado y desmenuzado. Cocine hasta que el pollo esté caliente.*
- Remove from heat and add avocado, lime juice, tomatoes, and cilantro. Serve on whole-wheat or corn tortillas. Add salsa or radishes if desired.  
*Quite del fuego y añada el aguacate, el jugo de limas verdes, los tomates, y el cilantro. Sirva sobre las tortillas. Añada la salsa o los rábanos según su gusto.*



**Time: 30 minutes**  
**Tiempo de preparación: 30 minutos**

**Difficulty: Easy**  
**Dificultad: Fácil**

Total Calories: 205  
*Calorías: 205*

Protein: 5 g  
*Proteína: 5 g*

Carbohydrate: 33 g  
*Carbohidratos: 33 g*

Fat: 7 g  
*Grasa: 7 g*

Cholesterol: 0 mg  
*Colesterol: 0 mg*

Saturated Fat: 1 g  
*Grasa Saturada: 1 g*

Monounsaturated Fat: 5 g  
*Grasa monoinsaturada: 5 g*

Polyunsaturated Fat: 1 g  
*Grasa poliinsaturada: 1 g*

Fiber: 14 g  
*Fibra: 14 g*

Transfat: 0 g

*Grasas trans: 0 g*