



Taquitos Crujientes

Ingredientes

- 2 tazas de Pico de Gallo, divididas (ver página 9)
- ½ taza de pollo cocinado, finamente picado
- ½ de taza granos de elote enlatados o descongelados, sin sal agregada
- ¼ taza de cebolla verde picada
- ¼ taza de pimiento verde picado
- ½ taza de queso fresco o queso Cheddar, Monterey Jack bajo en calorías, rallado
- 12 tortillas de maíz
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

Preparación

1. Caliente el horno a 425°F. En un tazón mediano, mezcle 1 taza de Pico de Gallo, pollo, granos de elote, cebolla verde, pimiento y queso.
2. Ablande las tortillas en la estufa o en el horno microondas y ponga una cucharada colmada de relleno en el centro de cada tortilla. Enrolle, apretando bien cada tortilla, y sujételas con un palillo.
3. Coloque las tortillas con el lado abierto hacia abajo en una charola para horno y, con una brocha, úntelas ligeramente de aceite. Cocínelas de 10 a 15 minutos o hasta que estén crujientes y ligeramente doradas.
4. Coloque 3 taquitos en cada plato y sívalos con el resto del Pico de Gallo.

Excelente para mantener congelados. Puede recalentar y crear bocadillos rápidos. Sirva con guacamole para agregar más sabor.

Rinde 4 porciones. 3 taquitos por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 a 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 286, Carbohidratos 41 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 14 g, Grasa total 8 g, Grasa saturada 3 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 24 mg, Sodio 565 mg