



Chicken Tacos with Guacamole

Serves 8 | \$11.43

250 calories | 19g carbs | 13g fat (3g sat fat) | 15g protein | 320mg sodium | 4g fiber per serving

Ingredients

- 1 bell pepper
- 1 small onion
- 1 Tb. canola oil
- 3 5-oz. cans chicken (do not drain)
- 1 Tbs. chili powder, more to taste
- 1 avocado
- juice of ½ lime
- 1 cup chopped tomato
- ¼ tsp. salt
- 2 cups shredded romaine lettuce
- 8 taco shells

Prepare the chicken

1. Chop the pepper and onion.
2. In a large skillet over medium-high heat, saute the pepper and onion in the oil until starting to brown, 3-5 minutes.
3. Stir in the chicken with the liquid and chili powder.
4. Break up the chicken into small pieces.
5. Simmer the chicken for 5 minutes.

Prepare the guacamole:

6. Peel and pit the avocado.
7. In a bowl, mash the avocado with lime juice.
8. Stir in the tomatoes and season with the salt.
9. Spoon chicken, guacamole and lettuce into tacos.

Make it a Meal

- Serve this dish with whole grain rice or whole wheat pasta

Freshen it up

- Use fresh tomatoes when they are in season rather than canned tomatoes



A member of
FEEDING AMERICA



tacos de pollo con guacamole

Porciones 8 | \$11.43

250 calorías | 19g carbohidratos | 13g grasa (3g grasa saturada) | 15g proteína | 320mg sodio | 4g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 pimiento
- 1 cebolla pequeña
- 1 Tb. el aceite de canola
- 3 de 5 oz latas de pollo (no descarga)
- 1 cucharada chile en polvo, más al gusto
- 1 aguacate
- jugo de ½ limón
- 1 taza de tomate picado
- ¼ cucharadita sal
- 2 tazas de lechuga romana
- 8 tortillas

Prepare el pollo:

1. Corte el pimiento y la cebolla.
2. En un recipiente sobre fuego mediana a alta, saltee los pimientos y las cebollas en aceite por 3-5 minutos.
3. Mezcle el pollo con el líquido y chile en polvo.
4. Corte el pollo en trozos pequeños.
5. Cocine el pollo a fuego lento por 5 minutos.

Prepare el guacamole:

6. Pele y deshuese el aguacate.
7. En un tazón, mezcle el aguacate con jugo de lima. Añada tomates y sazone la mezcla con sal. 8. Después, bata la mezcla.
9. Con una cuchara, prepare los tacos con el pollo, el guacamole, y lechuga.

capitalareafoodbank.org/recipes

Hacelo un tiempo de comida

- Sirva este plato con arroz cereal integral o pasta de trigo.

Fresco

- Durante temporada de tomates frescos use los frescos en vez de los de lata.



A member of
FEEDING AMERICA

together we can solve hunger