COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Tacos tropicales de pollo y mango: la cena fresca que querrás hacer cada noche

Receta para 2

Preparación: 10 min
Total: 20 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 300 g Pechuga de pollo
- [ ] 1 unidad Mango maduro
- [ ] 1 manojo pequeño Cilantro
- [ ] unidad Cebolla morada
- [ ] 1 unidad Zumo de limón
- [ ] 1 unidad Aguacate
- [ ] 4 unidades Tortillas de maíz
- [ ] 10 ml Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 1 pizca Sal
- [ ] 1 pizca Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Corta la pechuga de pollo en tiras finas. Salpimienta y añade un chorrito de aceite de oliva. Cocina en la freidora de aire a 190°C durante 10-12 minutos hasta que esté dorada y jugosa.

2. Mientras el pollo se cocina, prepara el pico de gallo tropical: corta el mango y la cebolla morada en dados muy pequeños. Mézclalos en un bol con el cilantro picado y la mitad del zumo de limón.

3. En otro recipiente, machaca el aguacate con el resto del zumo de limón y una pizca de sal hasta obtener una crema suave que servirá como base para nuestros tacos.

4. Calienta las tortillas de maíz unos segundos en la freidora de aire o en una sartén hasta que estén flexibles y ligeramente tostadas.

5. Monta los tacos: extiende una capa de crema de aguacate sobre la tortilla, añade las tiras de pollo caliente y corona con una cantidad generosa de la salsa fresca de mango.