

**TACOS DE POLLO AL PASTOR** 40 minutos**INGREDIENTES**

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharadita de clavo de olor [2 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo [2 g]
- 1/2 taza de puré de tomate enlatado [126 g]
- 3 chiles guajillos, asados, desvenados y sin semillas e hidratados en agua caliente [10 g]
- 1 pieza de chile ancho asados, desvenados y sin semillas e hidratados en agua caliente [10 g]
- 1/4 taza de cebolla [53 g]
- 1/2 taza de jugo de piña [100 g]
- 1/4 cucharada de achiote [4 g]
- 1/4 taza de vinagre de manzana [2 g]
- 5 porciones de pechuga de pollo sin piel cortada en tiras [150 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 3 piezas de tortilla de nopal [69 g]
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]
- 50 gramos de cilantro picado crudo
- 3/4 taza de piña picada [124 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asa en un comal a fuego bajo sin que se queme durante 3-5 minutos los ajos con cáscara, cebolla hasta, clavo, comino, pimienta para que suelten un poco el aroma. Ya asados retira del comal, quita la cáscara de los ajos y reserva.
- 2º Licúa perfectamente bien los ingredientes que se cocinaron en el comal, los chiles, agrega el Puré de Tomate Natural Del Fuerte®, jugo de piña, achiote, vinagre de manzana y sazona a tu gusto.
- 3º Añade las tiras de pollo en un recipiente hondo y agrega la pasta para marinar durante 1 hora.
- 4º Calienta una sartén a fuego alto con un poco de aceite y fríe las tiras de pollo ya marinadas a cocinar. Ya cocidas retira del fuego y está listo para servir los tacos.
- 5º Calienta las tortillas añade arriba las tiras de pollo al pastor láminas de piña, agrega un poco de cebolla y cilantro para acompañar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	3 %
GRASA	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
COLESTEROL	10 mg	3 %
SODIO	315 mg	13 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	–