



**GLEANERS**  
EST. 1977  
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

## TACOS DE POLLO PARA ENTRE SEMANA

### MATERIALES:

Sartén

Bandeja grande para hornear (opcional)

Cucharas medidoras

Tazón pequeño

Tabla de cortar

2 tenedores

Termómetro de carne

### INGREDIENTES:

1 1/2 libras de muslos de pollo deshuesados y sin piel

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta

2 cucharadas de aceite

2 cucharaditas de comino molido

1 cucharadita de pimentón ahumado

1/2 cucharadita de chile en polvo

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/2 cucharadita de cebolla en polvo

8 a 12 tortillas de 4"

#### Guarniciones (opcionales)

1 taza de tomates picados

1/2 cebolla roja, finamente picada

1/4 taza de cilantro fresco, picado

4 onzas de queso

1 aguacate en rodajas

Rinde 4 porciones

Busca más recetas al: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

# INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Caliente una sartén grande (a prueba de horno) a fuego medio-alto. Sazone el pollo con sal y pimienta. Agregue el aceite a la sartén y una vez que esté caliente, agregue el pollo. Dorar el pollo por ambos lados, aproximadamente 2 minutos por lado. Cubra la sartén y colóquela en el horno, rostizando por 20 minutos, o hasta que el termómetro insertado en el pollo indique 165 grados F. (NOTA: Si no tiene una sartén a prueba de horno, transfírala a una bandeja para hornear grande antes de colocarla en el horno).
3. En un tazón, combine el comino, el pimentón, el chile en polvo, el ajo en polvo y la cebolla en un tazón. Dejar de lado.
4. Una vez que el pollo haya terminado de cocinarse, retírelo de la sartén y déjelo enfriar ligeramente sobre una tabla para cortar. Deje los jugos en la asadera y no los descarte. Una vez que esté suficientemente frío para manejar, desmenuce el pollo con dos tenedores. Transfiera el pollo desmenuzado a la sartén con los jugos. Agregue la mezcla de especias y revuelva bien, incorporando el jugo.
5. Para armar los tacos, coloque el pollo en una tortilla y agregue cualquiera de los ingredientes opcionales.

## Notas:

- Agregue frijoles a la mezcla de pollo para rendir más porciones.
- Use la mezcla de pollo en quesadillas o nachos.
- Una salsa preparada también podría usarse como un aderezo rápido.