

Porciones: 6 • Tamaño de la porción: 2 fajitas



PREPARACIÓN: 15 minutos + tiempo del adobo  
COCCIÓN: 20 minutos

## FAJITAS

1 pechuga de pollo de 1 libra/455 g

### ADOBO

2 dientes de ajo pelados

1 chipotle en adobo

¼ taza de jugo de naranja

1 lima (el jugo)

1 cda. de aceite de oliva extra virgen

½ cda. de comino

½ cda. de sal kosher gruesa

2 pimentones del color de tu preferencia

1 cebolla pequeña

2 cdas. de aceite de oliva extra virgen

Tortillas y aguacate para servir

1. Corta el pollo en tiritas de ¼"/0.7 cm.

2. Coloca el ajo y los chipotles en el Picador Chop 'N Prep™, tapa y tira de la cuerda hasta que quede todo finamente picado. Méteelo todo en el Batidor Quick Shake®.

3. Vierte el jugo de naranja, el jugo de lima, el aceite de oliva, el comino y la sal en el Batidor Quick Shake®.

4. Coloca el adobo sobre el pollo cortado en tiras delgadas y déjalo en el refrigerador 4 horas o de un día para otro.

5. Corta los pimentones y las cebollas en tiras largas.

6. Calienta 1 cda. de aceite de oliva en la Plancha Chef Series II de 9"/24 a fuego medio alto. Agrega los pimentones hasta que estén ligeramente suaves y empezando a dorarse. Quítalos de la plancha y ponlos aparte para servirlos.

7. Vierte el resto del aceite de oliva y agrega las cebollas, cocínalas hasta que se suavicen y adquieran un tono marrón. Quítalas de la plancha y ponlas aparte para servir las.

8. Coloca la mitad de las tiras de pollo en la plancha caliente y sofríelas hasta que queden opacas, unos 5-6 minutos. Repite este paso con el pollo restante.

9. Sírvelas con tortillas y los ingredientes de tu preferencia.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 180, Grasa Total: 9 g, Grasa Saturada: 1.5 g, Colesterol: 55 mg,

Carbohidratos: 7 g, Azúcares: 4 g, Fibra: 2 g, Proteínas: 18 g, Sodio: 390 mg,

Vitamina A: 25 %, Vitamina C: 100 %, Calcio: 2 %, Iron: 4 %

PARA DEMOSTRAR



Plancha Chef Series II de  
9'/24 cm

OPCIONAL



Picador  
Chop 'N Prep™



Batidor Quick  
Shake®



Tazas  
Medidoras



Cucharas  
Medidoras



Espátula de  
Silicona

