Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Fajitas de pollo y guacamole

Dos **recetas mejicanas**, rápidas de preparar, sabrosas y muy adecuadas para el verano. Seguro que a los niños mayorcitos de la casa les encanta.

Las fajitas de pollo son el equivalente a un "bocadillo", con una capa exterior de trigo a modo de pan, y un relleno de carne y verduras. Lo acompañamos de una crema saludable de aguacate, el guacamole.

El aguacate, no tiene tantos hidratos de carbono como otras frutas, sino que está cargado de grasa saludable, como la del aceite de oliva. Además contiene vitamina E y C. De esta manera tenemos una cena completa: los carbohidratos lentos de las tortitas, las proteínas de la carne, la grasa saludable del aguacate y las vitaminas, minerales y fibra de las hortalizas.

PARA LAS FAJITAS:

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 8 tortitas de trigo.

- 4-6 filetes finos de pechuga de pollo.

- 1/2 pimiento rojo, 1/2 verde y 1/2 amarillo.

- Una cebolleta mediana.

- Sal, pimienta, un poco de ajo en polvo y pimentón dulce.

- Unas hojas de cilantro fresco (opcional si no gusta el sabor).

¿Cómo lo preparo?

Cortar los pimientos a tiras y la cebolla a juliana. Trocear a tiras los filetes de pechuga.

En una sartén, con un poco de aceite de oliva, se saltean los trocitos de pollo con un poco de sal. Cuando estén dorados se añaden el cilantro picado, el ajo y el pimentón y, tras unas vueltas, se incorporan los pimientos y la cebolla. Se tapa la sartén y se deja cocinar a fuego lento hasta que se ablanden un poco los pimientos.

En una sartén, sin aceite, se calientan un poco las tortitas de maíz por ambos lados. Se van rellenando con el preparado anterior.

*** *Niños a partir de 8-10 meses* ofreciendo los trocitos de carne muy troceados.**

GUACAMOLE

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 2 aguacates maduros.

- 1 tomate pequeño maduro pero firme.

- 1/2 cebolleta.

- Zumo de 1 lima (o en su defecto, limón).

- Sal.

- Cilantro fresco (las hojas muy picadas) y un trocito de cayena.

¿Cómo lo preparo?

Sabremos que el aguacate está en su punto de madurez porque la piel cede a una suave presión con los dedos y el resto del tallo se desprende con facilidad.

Picar las hojas de cilantro, la cebolla y el tomate en trocitos lo más pequeños posible. Abrimos el aguacate en 2 mitades y retiramos el hueso. Extraemos la pulpa con una cuchara y la pasamos a un cuenco, donde lo machacaremos con un tenedor. No ha de quedar triturado sino machacado con algunos trocitos. Se le añade el zumo de lima, para que no se oscurezca. Se agrega un poco de sal, las hojas de cilantro y los trocitos de tomate y cebolla.

Si no tenemos niños muy pequeños y queremos que pique un poco, lo ideal es ponerle un poco de chile picante. Si no tenemos chile podemos poner a remojar unos minutos una cayena en el zumo de lima que vamos a usar y retirarla antes de añadírselo al aguacate.

El guacamole se prepara justo a la hora de tomarlo para que no se oxide (se oscurece). Si vamos a tardar en servirlo puede guardarse en el frigorífico cubierto con film transparente, luego tapado y resguardado de la luz.

Se sirve con tortitas de maíz crujientes. Se pueden comprar envasados, aunque tienen más sal. Podemos hacerlos en casa comprando las tortitas de trigo y cortando triángulos y tostándolos en el horno unos minutos.

**** Niños a partir de los 6-7 meses si no está muy especiado.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)