

Yucatan Chicken Tacos

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

1 ½ tablespoons balsamic vinegar
1 tablespoon finely chopped canned chipotle peppers in adobo sauce
½ teaspoon garlic salt
2 cups chopped or shred, cooked chicken breast, canned or fresh
2 cups shredded cabbage or prepared coleslaw mix
¾ cup finely chopped red onion
8 (6-inch) corn tortillas ¼ cup crumbled Añejo or Panela cheese
1 avocado, peeled, pitted, and chopped



1. In a medium bowl, mix balsamic vinegar, chipotle peppers, and garlic salt. Add in chicken, cabbage, and onion, mix well.
2. To warm tortillas, heat in a hot skillet for 1 minute on each side. Or place tortillas on a large plate and top with a damp paper towel. Microwave on high for 2 minutes or until tortillas are warm.
3. Spoon filling into warm tortillas and top with cheese and avocado.
4. Serve immediately.

Tip: Add color and more flavor to your tacos—mix in shredded carrots and cilantro!

Nutrition information per serving: Calories 340, Carbohydrate 32g, Dietary Fiber 7g, Protein 27g, Total Fat 12g, Saturated Fat 3.5g, Trans Fat 0g, Cholesterol 70mg, Sodium 360mg



Adapted from: Flavors of My Kitchen—page 24-25.

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Yucatan Chicken Tacos

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

1 ½ tablespoons balsamic vinegar
1 tablespoon finely chopped canned chipotle peppers in adobo sauce
½ teaspoon garlic salt
2 cups chopped or shred, cooked chicken breast, canned or fresh
2 cups shredded cabbage or prepared coleslaw mix
¾ cup finely chopped red onion
8 (6-inch) corn tortillas ¼ cup crumbled Añejo or Panela cheese
1 avocado, peeled, pitted, and chopped



1. In a medium bowl, mix balsamic vinegar, chipotle peppers, and garlic salt. Add in chicken, cabbage, and onion, mix well.
2. To warm tortillas, heat in a hot skillet for 1 minute on each side. Or place tortillas on a large plate and top with a damp paper towel. Microwave on high for 2 minutes or until tortillas are warm.
3. Spoon filling into warm tortillas and top with cheese and avocado.
4. Serve immediately.

Tip: Add color and more flavor to your tacos—mix in shredded carrots and cilantro!

Nutrition information per serving: Calories 340, Carbohydrate 32g, Dietary Fiber 7g, Protein 27g, Total Fat 12g, Saturated Fat 3.5g, Trans Fat 0g, Cholesterol 70mg, Sodium 360mg



Adapted from: Flavors of My Kitchen—page 24-25.

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Tacos Yucatecos

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

1.5 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de chiles chipotles en salsa de adobo, en lata, finamente picados
½ cucharadita de sal de ajo
2 tazas de pechuga de pollo cocido y desmenuzado (fresco o enlatado)
2 tazas de repollo rallado o ensalada de col preparada
¾ taza de cebolla roja finamente picada
8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
¼ taza de queso añejo o panela desmoronado
1 aguacate, pelado y picado



1. En un tazón mediano, mezcle el vinagre balsámico, chile chipotle, y la sal de ajo. Agregue el pollo, repollo, y cebolla y mezcle bien.
2. Caliente las tortillas en el comal por un minuto de cada lado. También puede calentarlas en el horno de microondas; colocándolas en un plato grande y cubriéndolas con una toalla húmeda por 2 minutos o hasta que se calienten bien.
3. Prepare los tacos con las tortillas calientes y la mezcla de pollo. Agregue queso y aguacate.
4. Sirva inmediatamente.

Consejo: Agregue color y sabor a sus tacos--¡Añada zanahoria rallada y cilantro!

Información nutricional por porción: Calorías 340, Carbohidratos 32g, Fibra Dietética 7g, Proteínas 27g, Grasa Total 12g, Grasa Saturada 3.5g, Grasa Trans 0g, Colesterol 70mg, Sodio 360mg



Adaptado de: *Flavors of My Kitchen*—page 24-25.
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Tacos Yucatecos

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

1.5 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de chiles chipotles en salsa de adobo, en lata, finamente picados
½ cucharadita de sal de ajo
2 tazas de pechuga de pollo cocido y desmenuzado (fresco o enlatado)
2 tazas de repollo rallado o ensalada de col preparada
¾ taza de cebolla roja finamente picada
8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
¼ taza de queso añejo o panela desmoronado
1 aguacate, pelado y picado



2. En un tazón mediano, mezcle el vinagre balsámico, chile chipotle, y la sal de ajo. Agregue el pollo, repollo, y cebolla y mezcle bien.
3. Caliente las tortillas en el comal por un minuto de cada lado. También puede calentarlas en el horno de microondas; colocándolas en un plato grande y cubriéndolas con una toalla húmeda por 2 minutos o hasta que se calienten bien.
4. Prepare los tacos con las tortillas calientes y la mezcla de pollo. Agregue queso y aguacate.
5. Sirva inmediatamente.

Consejo: Agregue color y sabor a sus tacos--¡Añada zanahoria rallada y cilantro!

Información nutricional por porción: Calorías 340, Carbohidratos 32g, Fibra Dietética 7g, Proteínas 27g, Grasa Total 12g, Grasa Saturada 3.5g, Grasa Trans 0g, Colesterol 70mg, Sodio 360mg



Adaptado de: *Flavors of My Kitchen*—page 24-25.
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664