



Bol de tacos au poulet



PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON: 30 MIN

Un plat garni de poulet effiloché dans un bol comestible!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

- 4 petites tortillas de blé entier
- 2 tasses de poulet rôti effiloché
- 1/4 tasse de vinaigrette *Campagne Kraft*
- 1 tasse de laitue déchirée
- 1 tomate, hachée

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer le four à 375 °F.

Étape 2

Renverser un moule à 12 muffins. Vaporiser d'un enduit à cuisson les deux côtés de 4 tortillas.

Étape 3

Presser les tortillas dans les espaces entre les alvéoles pour former des bols. Cuire 15 min; laisser refroidir.

Étape 4

Mélanger le poulet et la vinaigrette; transférer dans les tortillas. Garnir de la laitue et de la tomate.

Conseils des Cuisines Kraft



Savoir-faire Effiloche le poulet rôti

Utilisez deux fourchettes pour effiloche le poulet.

Une touche d'éclat

En plus de la laitue et des tomates, garnissez le poulet d'oignons verts hachés, de miettes de bacon cuit ou de votre fromage râpé *Kraft* préféré.

Utilisez votre micro-ondes

Mettez 1 tortilla sur une tasse à mesurer micro-ondable à l'envers vaporisée d'un enduit à cuisson. Cuisez-la à intensité ÉLEVÉE 1 min. Pressez délicatement la tortilla autour de la tasse pour former un bol à l'envers; laissez-la refroidir légèrement. Déposez-la à l'endroit dans une assiette; laissez-la refroidir complètement. Répétez l'opération avec le reste des tortillas.

Calories **290**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 15 g	23 %
Matières grasses saturées 3 g	15 %
Cholestérol 75 mg	
Sodium 620 mg	26 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres alimentaires 3 g	12 %
Sucres 2 g	
Protéines 22 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	10 %
Calcium	2 %
Fer	8 %

Portions

4 portions de 1 bol de tortilla rempli (175 g) chacune