



5 15

Nachos au poulet

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 750; protéines 42 g; matières grasses 36 g; glucides 64 g; fibres 10 g; fer 2 mg; calcium 326 mg; sodium 1500 mg

Les nachos sont tout désignés pour les matchs de sport à la télé. En voici une version au [poulet](#) qui est bonne à s'en lécher les doigts! Pour encore plus d'inspiration, découvrez notre sélection de [10 nachos totalement décadents](#).

Ingrédients



1 avocat



1 sac de croustilles de maïs zeste de lime 300 g



430 ml (1 3/4 tasse) de salsa



500 ml (2 tasses) de poulet cuit coupé en morceaux



1/2 sac de mélange de fromages râpés de type tex-mex de 380 g

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1 oignon rouge

Facultatif:

- 2 tomates
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Tailler en dés l'avocat, l'oignon et, si désiré, les tomates.
- 3 Déposer les croustilles sur une plaque de cuisson antiadhésive. Répartir la salsa, le poulet et les dés de légumes sur les croustilles. Couvrir de fromage.
- 4 Cuire au four 10 minutes. Si désiré, parsemer de coriandre.