



## 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