Wrap con pollo croccante Tex Mex & guacamole

Ingredienti

- 1 Bustina Maggi Air Fryer Crispy Tex Mex
- 400 g Pollo, griglia o friggitrici, petto, senza pelle, disossato, solo carne, crudo
- 74 g Peperoni, dolci, rossi, crudi
- 70 g Cipolle, crude
- 1 Confezione Tortillas, pronte da cuocere o friggere, farina, stabili
- 93.33 g Cipolle, crude
- 1 g Peperoncini, peperoncino, essiccati al sole
- 3 Avocado, crudo, Florida
- 25 g Foglie di coriandolo (coriandolo), crude
- 100 g Pomodoro
- 134 g Limes, crudo
- 13.5 g Olio d'oliva/ EVO
- 2 g Sale
- 1 g Pepe nero

Istruzione

1. Preriscalda a 180°C per 3 minutes.
2. Taglia il pollo a filetti piuttosto piccoli. Condiscilo con 1 cucchiaio d'olio ed il MAGGI crispy MIX per friggitrice ad aria gusto Tex Mex.
3. Disponi i filetti di pollo in un unico strato e cuocere per 10 minuti a 180gradi in friggitrice ad aria. Nota: il tempo di cottura può variare a seconda delle dimensioni e del modello della friggitrice ad aria. Assicurarsi che il pollo sia cotto alla perfezione. I tempi e le temperature indicati si basano su una friggitrice ad aria da 1700 W o più.
4. Taglia la cipolla ed i peperoni a striscioline.
5. Scalda i wraps sulla base delle istruzioni presenti sul prodotto
6. Pulisci gli avocato da buccia e nocciolo, metterli su di un tagliere e tagliare grossolanamente. Sbuccia e tritare la cipolla rossa. Se piace, tritare il peperoncino, stando attenti a togliere prima i semi Trita il coriandolo e tagliare a metà i pomodorini. Unisci tutti gli ingredienti tritati all'avocado e mescolare fino a raggiungere la consistenza desiderata Aggiungi succo di lime, olio d'oliva, sale e pepe.
7. Riempi ogni wrap con pollo, verdure e guacamole e servi immediatamente

Nutrizione

carboidrati	97.1 g
Energia	886.98 kcal
grassi	40.04 g
Proteine	40.78 g

21 Minuti

4