

# Такитос

30 минут 4 порции

## Вам понадобится

- 2 стакан соуса Pico de Gallo
- 1/2 стакана приготовленной мелко нарезанной курицы
- 1/2 кукурузы
- 1/4 стакана нарезанного зеленого лука
- 1/4 стакана нарезанного болгарского перца
- 1/2 стакана нежирного натертого сыра
- 12 кукурузных лепешек
- 2 чайных ложки растительного масла



## Приготовление

1. Разогрейте духовку до 425° по Фаренгейту.
2. В миске смешайте 1 стакан соуса Pico de Gallo, курицу, кукурузу, зеленый лук, болгарский перец и сыр.
3. Разогрейте кукурузные лепешки. Выложите курицу и овощи в середину каждой лепешки и скатайте в плотный рулет и зафиксируйте зубочисткой.
4. Выложите рулеты в блюдо для запекания смазанное растительным маслом и запекайте 10 – 15 минут или до золотистой корочки.
5. Сверху выложите остальной соус Pico de Gallo и подавайте.

\*Для рецепта подойдет свежая, замороженная или консервированная кукуруза.

Recipe from EatFresh.org

Этот материал финансировался Программой дополнительного питания Министерства сельского хозяйства США. Это учреждение предоставляет равные возможности.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION