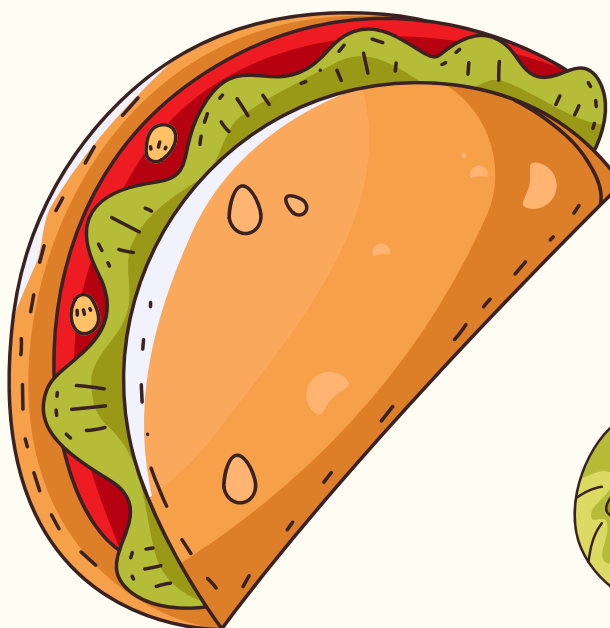


Tacos de colores

**¼ pimiento
verde en tiras**

**¼ pimiento
amarillo en
tiras**

**¼ pimiento
rojo en tiras**



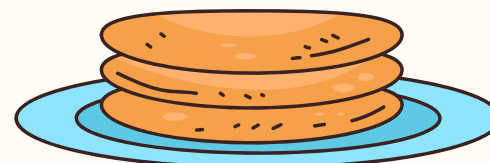
**½ pechuga de
pollo cocida y
desmenuzada**



**½ taza de
lechuga
picada**



**½ tomate
en cubitos**



**4 tortillas
de maíz**

Estos tacos son un arcoíris que da fuerza para jugar, vitaminas para aprender y diversión para disfrutar cada bocado. Los colores de los pimientos ayudan a tu corazón, tu vista y tu energía.

Pasos para la preparación:

1



Calienta las tortillas

Coloca las 4 tortillas de maíz en una sartén y caliéntalas a fuego medio durante 1-2 minutos por cada lado, hasta que estén tibias y flexibles.

2



Prepara el pollo

- Si no tienes el pollo cocido, hierva o cocina la pechuga de pollo hasta que esté bien cocida. Después, desmenúzala con un tenedor.
- Coloca una capa de pollo desmenuzado sobre cada tortilla como base.



3



Agrega los vegetales

- Coloca sobre el pollo $\frac{1}{4}$ pimiento rojo, $\frac{1}{4}$ pimiento amarillo, $\frac{1}{4}$ pimiento verde en tiras.
- Añade $\frac{1}{2}$ taza de lechuga picada y $\frac{1}{2}$ tomate en cubitos.



¡Enróllalos y sirve!

Enrolla las tortillas con cuidado, asegurándote de que todos los ingredientes se queden dentro.

Sirve los tacos y disfruta de estos deliciosos y saludables tacos de colores.

www.lacardio.org

Síguenos en nuestras redes como [@fcardioinfantil](https://www.facebook.com/fcardioinfantil) [@fcardioinfantil](https://www.instagram.com/fcardioinfantil) [f](https://www.youtube.com/fcardioinfantil) [@lacardiokids](https://www.youtube.com/fcardioinfantil) [y](https://www.youtube.com/fcardioinfantil)