

WRAPS DE FRANGO COM GUACAMOLE



INGREDIENTES

- GUACAMOLE:
- 3 ABACATES MADUROS
- 3 TOMATES MADUROS
- 1 CEBOLA
- 6 DENTES DE ALHOS SECOS
- 12 COLHERES DE SOPA DE SUMO LIMÃO
- PIMENTA MOÍDA NA HORA Q.B.
- TABASCO
- SAL A GOSTO
- FRANGO:
- 2 PEITOS DE FRANGO
- 1 PIMENTO VERMELHO
- 1 CEBOLA
- AZEITE
- SAL E PIMENTA Q.B.
- SUMO DE LIMÃO
- 1 EMBALAGEM DE WRAPS

CONFEÇÃO

1. Guacamole:

2. Colocar na taça com lâmina picadora os tomates sem peles e sementes, os alhos e a cebola, na. vel 11 a 20 seg. Verificar se precisa mais tempo.

3. Abrir os abacates ao meio retirar o caroço e casca, adicionar à mistura anterior. Adicionar também sal, sumo limão, tabasco e pimenta, vel 7 a 40 seg. Verificar a sua consistência.

4. Retirar para uma taça e reservar.

5. Frango:

6. Cortar o peito de frango em tiras e tempere antecipadamente com sal, pimenta, alho e sumo de limão;

7. Colocar na taça com lâmina picadora a cebola, alhos e pimento, na. vel 12 a 30 seg.

8. Colocar o acessório misturador, colocar azeite q.b. e refogue os vegetais utilizando o programa Slowcook P1 durante 12 minutos.

9. Colocar as tiras de frango e selecionar novamente o programa Slowcook P1 durante 15 minutos.

10. Quando o programa terminar já pode montar os wraps - ou então coloque os ingredientes na mesa e cada um pode fazer os seus a seu gosto:

11. Espalhar o guacamole em toda a extensão do wrap e ao meio colocar uma fila de alface e outra de frango. Enrole o wrap e faça uma pequena bolsinha em baixo, dobrando o fundo, para o recheio não sair.
