

# Mexican Chicken Mole Wraps

## Tacos de Mole con Pollo a la Mexicana

### Serves/Porciones: 4

1 cup fat-free chicken broth  
*taza de caldo de pollo, sin grasa*

1 medium onion, chopped  
*cebolla mediana, cortada*

1 garlic clove, chopped  
*diente de ajo, cortado*

4 teaspoons chili powder  
*cucharitas de chile en polvo*

1 oz bittersweet chocolate  
*oz de chocolate amargo*

4 walnuts  
*nueces*

1/8 teaspoon cinnamon  
*cucharita de canela*

1/4 teaspoon salt  
*cucharita de sal*

1/4 teaspoon black pepper  
*cucharita de pimienta*

2-4 boneless, skinless chicken breasts, cut into strips  
*pechugas de pollo sin piel ni huesos, cortadas en pedazos largos*

4 large corn or whole-wheat tortillas, warmed  
*tortillas grandes de maíz o integrales, calientes*

2 cups lettuce, chopped  
*tazas de lechuga, cortada*

2 medium tomatoes, chopped  
*tomates medianos, cortados*

1/4 cup low-fat sour cream  
*taza crema agria baja en grasa*

1. Heat 1/4 cup chicken broth in large skillet. Add onion and garlic. Cook for at least 2 minutes.

*Caliente 1/4 taza del caldo de pollo en una sartén grande. Añada la cebolla y el ajo. Cocine por lo menos 2 minutos.*

2. Pour into a blender or food processor. Add remaining broth, chili powder, chocolate, walnuts, cinnamon, salt, and pepper. Blend into a puree.

*Ponga todo en una licuadora. Añada el resto del caldo, el chile en polvo, el chocolate, las nueces, la canela, la sal, y la pimienta. Licue para hacer un puré.*

3. Pour mixture into a skillet. Simmer for about 1-2 minutes at low heat. Add chicken strips. Cover and simmer until the chicken is cooked through, about 5-10 minutes.

*Coloque este puré en una sartén. Cocine a fuego lento por 1-2 minutos. Añada el pollo. Cubra y cocine hasta que el pollo esté totalmente cocido, aproximadamente 5-10 minutos.*

4. Spoon the cooked chicken onto the tortilla. Add lettuce, tomato, and 1 tablespoon of low-fat sour cream. Roll up tortilla to enclose filling.

*Coloque el pollo encima de una tortilla. Añade la lechuga, el tomate, y*

*1 cuchara grande de crema agria baja en grasa. Enrolle cada tortilla con el relleno por dentro.*



**Time: 30 minutes**

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

**Difficulty: Easy**

**Dificultad: Fácil**

HEALTHY LATINO COOKING  
*Cocina Latina Saludable*

Total Calories: 289  
*Calorías: 289*

Protein: 21 g  
*Proteína: 21 g*

Carbohydrate: 24 g  
*Carbohidratos: 24 g*

Fat: 8 g  
*Grasa: 8 g*

Cholesterol: 72 mg  
*Colesterol: 72 mg*

Saturated Fat: 3 g  
*Grasa Saturada: 3 g*

Monounsaturated Fat: 2 g  
*Grasa monoinsaturada: 2 g*

Polyunsaturated Fat: 1 g  
*Grasa poliinsaturada: 1 g*

Sodium: 453 mg  
*Sodio: 453 mg*

Fiber: 12 g  
*Fibra: 12 g*

Transfat: 0 g

*Grasas trans: 0 g*