

Bol fajita au poulet Céto

Cétogène - faible en glucides

Par portion

Glucides nets : 4% (9 g)

Fibres : 11 g

Lipides : 76% (71 g)

Protéine : 19% (41 g)

Kcal : 862



Ingrédients

10 oz de laitue romaine

5 oz tomates cerise

2 avocats

4 cuillères à soupe de coriandre fraîche

3 oz de beurre

1 ½ lb de cuisses de poulet désossées

Sel et poivre

2 cuillères à soupe d'assaisonnement Tex-mex

1 oignon jaune

1 poivron vert 5 oz

Fromage mexicain

1 tasse de crème sure (facultatif)

Instructions

Préparez les garnitures : Déchirer la laitue, hacher les tomates, couper les avocats en dés et nettoyer et hacher la coriandre. Râper le fromage s'il n'est pas pré-râpé. Mettre de côté.

Trancher l'oignon et le poivron assez mince.

Sur une planche à découper séparée, couper le poulet en fines lanières.

Dans une grande poêle, faire frire le poulet dans le beurre à feu moyen vif. Sel et poivre au goût.

Lorsque le poulet est presque cuit, ajouter l'oignon, le poivre et l'assaisonnement Tex-mex.

Baisser le feu et continuer à frire en remuant pendant quelques minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient légèrement ramollis.

Placez la laitue dans un bol et ajoutez le mélange de poulet. Ajouter le fromage râpé, l'avocat coupé en dés, les tomates hachées, la coriandre fraîche et peut-être une bonne cuillerée de crème sure.

Astuce !

Une cuillerée de votre salsa préférée peut être un ajout intéressant. Aussi, n'hésitez pas à remplacer l'avocat pour du guacamole dans ce bol fajita.