

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Wraps com Frango Tex Mex Crocante na Air Fryer com Guacamole

20 min. | Fácil | 3 doses

Ingredientes

400 g de peito de frango
1 embalagem MAGGI Air Fryer Crispy Tex Mex
1 Pimento
2 Cebola roxa
Tortilhas (conforme as instruções da embalagem)
2 malaguetas vermelhas frescas
3 abacates maduros
Coentros frescos
Tomates cherry
2 Limas
1 Colher de sopa de azeite
Sal e Pimenta

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. 1. Pré-aquecer a Air Fryer: Pré-aqueça a 180°C durante 3 minutos.

2. 2. Preparar o frango: Corte o peito de frango em tiras pequenas. Envolva com um pouco de óleo e o MAGGI Air Fryer Crispy Tex Mex.

3. 3. Cozinhar o frango: Coloque numa única camada e cozinha a 180°C durante 10 minutos. Mexa 2/3 vezes. Nota: O tempo de confeção pode variar consoante o modelo e tamanho da Air Fryer. Garante que o frango está completamente cozinhado. O tempo e temperatura indicados são para uma Air Fryer com potência superior a 1700W.

4. Preparar os legumes: Corte o pimento e a cebola roxa em tiras finas.

5. Aquecer as tortilhas: Aqueça conforme as instruções da embalagem.

6. Fazer o guacamole:
• Retire o caroço dos abacates e esmague.
• Descasque e pique a cebola roxa. Retire as sementes e pique as malaguetas.
• Pique os coentros e corte os tomates cherry ao meio.
• Junte tudo e pique até obter a textura desejada.
• Adicione o sumo de lima, azeite, sal e pimenta a gosto.

7. Montar os wraps: Recheei cada tortilha com frango, legumes e guacamole. Sirva de imediato.