

FAJITAS DE RES A LA MEXICANA

 30 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 6 porciones de filete de res [180 g]
- 1 taza de cebolla blanca rebanada [116 g]
- 1/2 porción de jitomate [60 g]
- 1 taza de cilantro picado crudo [60 g]
- 1.5 piezas de chile jalapeño [23 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1.-Aparte barniza ligeramente un sartén con el aceite de oliva, espera a que esté caliente. 2.- Agrega la carne al sartén y cocina por 5 minutos, agrega la cebolla, el jitomate y los chiles jalapeños y cocina por otros 3 minutos. Sazona con sal, pimienta y agrega el jugo de un limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (437 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	336 kcal	17 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	19 mg	85 mg	28 %
SODIO	25 mg	108 mg	4 %
H. CARBONO	4 g	16 g	5 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	11 g	46 g	—