



TAQUITOS DE ALAMBRE DE POLLO

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4 porciones de pechuga de pollo sin piel en fajitas cruda [120 g]
- 1/2 pieza de pimiento verde crudo chico [38 g]
- 1/2 pieza de pimiento rojo crudo chico [38 g]
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]
- 1 porción de queso oaxaca lala light [30 g]
- 1/2 pieza de ajo [15 g]
- 1/2 porción de jitomate [60 g]
- 3 piezas de tortilla de nopal [69 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar las verduras en cubos. Precalentar un sartén con 1 cdta de aceite y agregar las fajitas puedes agregar ajo y sal para darle mejor sabor, ya que cambie de color y empiece a dorar agregar las verduras y esperar a que ablanden. Por último gratinar con el queso y servir en taquitos. Añadir salsa al gusto.
- 2º puede agregar cilantro y cebolla picada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [383 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	299 kcal	15 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	18 mg	70 mg	23 %
SODIO	71 mg	272 mg	11 %
H. CARBONO	6 g	23 g	8 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	43 %
PROTEÍNA	11 g	41 g	—