

FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 6 porciones de fajitas de pollo sin piel cruda [180 g]
- 1 taza de brócoli crudo [88 g]
- 1/2 pieza de chayote crudo [102 g]
- 1/2 taza de zanahoria picada cruda [64 g]
- 1/2 pieza de calabacita alargada cruda [56 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer a la plancha las fajitas de pollo. Aparte saltear la cebolla morada y saltear las verduras picadas en juliana o cubos hasta que estén crujientes (no demasiado cocidas). Agregar después las fajitas de pollo a las verduras y sazonar con poca sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [494 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	344 kcal	17 %
GRASA	2 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	28 mg	139 mg	46 %
SODIO	32 mg	158 mg	7 %
H. CARBONO	3 g	16 g	5 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	8 g	42 g	—