

TACOS DE POLLO Y PIMIENTO

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de pimiento rojo crudo chico [38 g]
- 8 porciones de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda [240 g]
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]
- 6 piezas de tortilla de nopal [138 g] o 2 piezas de tortilla [60 g]
- 1 cucharadita de comino molido [2 g], 1 diente de ajo y pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1. Corta el pimiento en julianas y la cebolla en tiras delgadas. 2. Corta la pechuga de pollo en tiras y sazona con comino y ajo en polvo (al gusto). 3. Calienta un sartén antiadherente y coloca las verduras con 1 cucharadita de agua para facilitar su cocción. Cocina tapado durante 4 minutos, luego agrega el pollo y cocina destapado durante 10 minutos más, revolviendo ocasionalmente para que se cocine de manera uniforme. 4. Calienta la tortilla y rellénala con las fajitas. 5. ¡Sirve y disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [431 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	436 kcal	22 %
GRASA	1 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	32 mg	139 mg	46 %
SODIO	39 mg	167 mg	7 %
H. CARBONO	8 g	34 g	11 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	42 %
PROTEÍNA	14 g	62 g	—