

**BURRITO DE ARRACHERA**

Plato con macronutrientes proporcionados

 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 porciones de arrachera de res cruda [60 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [105 g]
- 1/4 unidad grande de cebolla [50 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 pieza de tortilla de harina [28 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1/4 taza de cilantro picado crudo [15 g]
- 1/2 pieza de aguacate hass [88 g] o 1 porción de queso manchego rallado [25 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén freír la cebolla con una cucharada de aceite de oliva
- 2º Agregar la arrachera, salpimentar y llevar a punto de cocción
- 3º Agregar el pimiento picado en juliana
- 4º integrar y cocinar por 10 min
- 5º Montar sobre la tortilla carne y las verduras
- 6º Enrollar y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [337 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	416 kcal	21 %
GRASA	7 g	24 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	9 mg	29 mg	10 %
SODIO	86 mg	291 mg	12 %
H. CARBONO	7 g	23 g	8 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	—