Belén Cappetta
Nutricionista · MP1404

FAJITAS RELLENAS DE CARNE Y VERDURAS

15 minutos
30 minutos
1.1 Fajita

INGREDIENTES

- 15 gramos de pimiento rojo crudo chico
- 15 gramos de pimiento verde crudo chico
- 15 gramos de pimiento amarillo crudo chico
- 1 Tortilla 100% integrales (36 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 filete de carne de res (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar y cortar los vegetales en juliana
2º En un sartén caliente, añadir el aceite y cuando esté caliente poncháremos todos los vegetales
3º En un sartén caliente, añadir
4º Cortamos la carne en cubos y las añadimos a la sartén una vez esté todo cocido
5º Agregamos sal y removemos todo durante 5 min aproximadamente.
6º En otra sartén limpio y caliente, tostamos la tortilla individualmente por ambos lados
7º Y rellenamos las tortillas con las verduras y carne.
8º NOTA: Sirve tu propia porción según las indicaciones personalizadas de cantidad de tu plan nutricional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FAJITA (155 g)	% DDR
ENERGÍA	187 kcal	290 kcal	15 %
GRASA	10 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	33 mg	52 mg	17 %
SODIO	33 mg	52 mg	2 %
H. CARBONO	12 g	18 g	6 %
AZÚCARES	2 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	19 g	–