



FAJITAS INTEGRALES CON CARNE Y VERDURAS

Fajitas con carne de pollo / cerdo / pavo y verduras. [1,5P-2,5HC-1,5G]

 5 horas
 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 3 Unidades de tortitas 100% integrales (Hacendado) [108 g]
- 100 gramos de cerdo, solomillo, crudo o 100 gramos de pechuga de pollo entera Mercadona o 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo [125 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 3 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [45 g]
- 50 gramos de queso cottage Mercadona o 1 cucharada soperas de queso rallado, genérico [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos toda la verdura y la salteamos en la sartén con un poquito de aceite.
- 2º Troceamos la carne, sazonomos al gusto y añadimos a la mezcla de verduras para que se cocine.
- 3º Una vez cocinado se añade el tomate triturado.
- 4º Ahora podemos rellenar las tortillas integrales y dorarlas en la sartén o en una sandwichera dobladas a la mitad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (600 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 92 kcal | 552 kcal | 28 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 41 g | 81 % |
| H. CARBONO | 10 g | 60 g | 23 % |
| AZÚCARES | 1 g | 6 g | 6 % |
| GRASA | 2 g | 14 g | 20 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 5 g | 24 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 15 g | 62 % |
| SODIO | 28 mg | 168 mg | 7 % |