



## 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 %