Justine
Diététicien · 629505150

FAJITAS POULET ANANAS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (160 g)
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru (185 g)
- 120 grammes d'ananas, pulpe, cru
- 5 grammes de cumin, graine
- 60 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 1 petit sachet d'emmental ou emmenthal râpé (50 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four entre 160 °C et 170 °C. Pelez l'oignon et émincez-le, taillez les poivrons en lanières, puis coupez l'ananas en dés. Faites revenir l'oignon et les poivrons de 2 à 3 min dans une poêle anti-adhésive avec l'huile d'olive. Ajoutez ensuite les aiguillettes de poulet, les dés d'ananas, les épices et un demi-verre d'eau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant encore 5 min. Faites chauffer les tortillas de blé. Dressez ensuite la garniture au centre des 4 galettes, déposez-y 1 cuil. à soupe de fromage blanc et un peu d' emmental râpé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (324 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	345 kcal	17 %
PROTÉINES	10 g	33 g	67 %
GLUCIDES	10 g	32 g	12 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	3 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	18 %
SODIUM	115 mg	374 mg	16 %