



FAJITAS DE RES CON VERDURAS SALTEADAS

 20 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 25 gramos de albahaca fresca o molida
- 1 pieza de chile jalapeño (15 g)
- 1 Cucharada de vinagre de manzana (15 g)
- 15 gramos de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 400 gramos de bistec de res, en tiras (aprox. 5 cm)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 25 gramos de aceite
- 1/2 cucharadita de pimienta molida (1 g)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (2 g)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo (2 g)
- 250 gramos de cebolla blanca rebanada
- 200 gramos de zanahoria picada cruda
- 100 gramos de pimiento fresco
- 100 gramos de chícharo cocido sin vaina
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta molida (2 g)
- 300 gramos de lechuga

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (368 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	318 kcal	16 %
GRASA	4 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	13 mg	47 mg	16 %
SODIO	491 mg	1805 mg	75 %
H. CARBONO	6 g	22 g	7 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	-