



FAJITA DE VERDURAS Y PESCADO

 15 horas 15 horas 2 porciones

INGREDIENTES

- Especias al gusto: cayena molida, pimienta negra y toque de limón
- Verdura salteada al gusto (cebolla, calabacín, morron, zanahoria...)
- 1 cucharada de postre de yogur griego si se desea salsa
- Salmón marinado o atún

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Salteamos la verdura hasta dejarla al dente
- 2º Mezclamos la cucharada de yogur griego con las especias y el chorrito de limón y reservamos .
- 3º Echamos el salmón o atún y mezclamos con el mix de verduras
- 4º ¡Listo, a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	241 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	28 %
H. CARBONO	7 g	10 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	10 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
SODIO	518 mg	777 mg	32 %