Elena Fernández
Técnico Superior en Dietética · 2352

FAJITAS RÁPIDAS

40 minutos
1 hora y 20 minutos
6 porciones

INGREDIENTES

- 20 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 250 gramos de pimiento rojo, verde y amarillo, crudo
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 1 cucharada de postre de comino (2 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 2 cucharadas de postre de pimienta, negra (5 g)
- 400 gramos de tiras de pollo
- 1 unidad mediana de lima, cruda (115 g)
- Salsa de yogur opcional
- 6 Porciones de fajitas Integrales (450 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 15 ml de aceite y el pimiento a rehogar
2º Anadir 5 ml de aceite y la cebolla hasta pochar.
3º Incorporar el comino, pimentón, la sal, la pimienta y el pollo en tiras y mezclar
4º Rellenar las tortillas con 2 cucharadas generosas de relleno y añadir un poco de salsa de yogur (opcional)
5º Enrollar y servir con un poco de jugo de lima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (252 g)	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	354 kcal	18 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	46 %
H. CARBONO	15 g	37 g	14 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	82 mg	207 mg	9 %