



## FAJITAS INTEGRALES DE POLLO Y VEGETALES

 15 minutos 30 minutos 2 unidades

### INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, [pesar crudo]
- 50 gramos de pimiento rojo/verde/amarillo, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda
- 50 gramos de berenjena, pulpa, fresca, cruda
- 50 gramos de zapallo, pulpa, fresco, crudo
- 50 gramos de zanahoria, raíz, pelada, fresca
- condimentos varios a gusto (sal, pimienta, curry, etc.)
- 2 unidades de tortillas/rapiditas Integrales (60 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar los vegetales en juliana (a lo largo y bien finitos)
- 2º En un sartén poner un chorrito de aceite y cuando esté caliente cocinar los vegetales mas duros (morrones y zanahoria). Unos minutos después poner la cebolla. Una vez que las verduras anteriores estén tiernas, añadir los zapallitos y berenjena. Cocinar por media hora aprox.
- 3º Cortamos la pechuga de pollo en tiras no muy gruesas y las añadimos a la sartén
- 4º Condimentar y remover bien todo.
- 5º En otra sartén limpia y caliente, tostamos cada tortilla individualmente por ambos lados
- 6º Rellenar las tortillas y colocarle el aderezo deseado (palta, guacamole, salsa, queso, etc.)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [208 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	163 kcal	8 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	15 mg	32 mg	11 %
SODIO	584 mg	1216 mg	51 %
H. CARBONO	11 g	22 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	16 g	—