



FAJITAS DE POLLO

10 minutos
15 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de pechuga de pollo
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 pieza de pimiento amarillo crudo chico (75 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 cucharadita de aceite comestible (5 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharada de salsa inglesa (16 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lavar y filetear la cebolla y los pimientos
- 2º quitar la piel y la grasa a la pechuga y cortarla en tiras
- 3º colocar en un sartén una cucharadita de aceite y sofreír la cebolla y los pimientos hasta que se suavicen
- 4º agregar la pechuga a la cebolla y pimientos, agregar salsa inglesa, sal y pimienta, mover constantemente
- 5º cuando este bien cocida la pechuga, agregar 2 cucharadas de agua, colocar una tapa y dejar reposar por 3 min. apagar el fuego dejar reposar 5 minutos mas y servir
- 6º se puede acompañar de arroz cocido

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (215 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	176 kcal	9 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	30 mg	64 mg	21 %
SODIO	320 mg	687 mg	29 %
H. CARBONO	3 g	7 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	23 g	—