



FAJITA MEXICANA CON POLLO, TOMATE Y AGUACATE

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Fajita de tortitas/Fajitas integrales Hacendado [36 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 30 gramos de tomates cherry [3-4 unidades]
- 125 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo [48 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 30 gramos de champiñón, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír los champis, zanahoria, calabacín y tomates Cherry en el aceite de oliva virgen extra hasta que estén blanditos.
- 2º Retirar y en el mismo aceite sofreímos el pollo troceado, que hemos marinado anteriormente con especias al gusto.
- 3º Calentar la tortita/fajita, según indicaciones del fabricante, añadir el pollo y las verduras.
- 4º Laminar el aguacate encima de la mezcla anterior, cerrar la tortita/fajita y a disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [393 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	424 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	67 %
H. CARBONO	7 g	26 g	10 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	41 mg	160 mg	7 %