

**FAJITAS DE POLLO** 40 minutos 40 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 800 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 1 taza de cebolla blanca rebanada [116 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 2 tazas de pimiento fresco [120 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la pechuga en fajitas y sazónalas con sal y pimienta
- 2º Asa las fajitas en un sartén con un poco de aceite y cocina hasta que estén cocidas. Reserva
- 3º En un sartén calienta una cucharada de aceite y cocina la cebolla, el ajo, agrega los pimientos y cocina por 5 minutos más, agrega las fajitas, el comino, el orégano, la sal y la pimienta.
- 4º Sirve caliente, acompaña con frijoles, limones y salsa verde

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [266 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	279 kcal	14 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	44 mg	116 mg	39 %
SODIO	271 mg	719 mg	30 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	18 g	48 g	–