

**FAJITAS VEGETARIANAS** 30 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 2 cucharaditas de chile en hojuelas [5 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 4 piezas de hongos porrtobello crudo [336 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 1 pieza de calabacita alargada cruda rallada [111 g]
- 1/2 taza de cilantro picado crudo [30 g]
- 2 piezas de limón [136 g]
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]
- 2 piezas de pimiento rojo crudo medianos [200 g]
- 8 piezas de tortilla [240 g]
- 2/3 taza de queso manchego rallado [75 g]
- 2 piezas de aguacate madiano [352 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla el chile en hojuelas, el orégano, el ajo en polvo, sal y pimienta en un pequeño recipiente. Añade los hongos rebanados y agrega una cucharadita de aceite de oliva. Mezcla hasta que esté bien cubierto.
- 2º En otro recipiente mezcla la calabaza rallada, cilantro, 1 cdita de aceite de oliva y jugo de limón. Mezcla y sazona con sal y pimienta al gusto. Enfría en el refrigerador hasta que esté listo para servir.
- 3º Calienta un sartén en fuego alto. Una vez caliente, extiende los hongos con la cebolla y el pimiento en una sola capa. Separa en tandas para que se cocina parejo. Mueve ocasionalmente y cocina por 5-7 min o hasta que los hongos se hagan café y los vegetales crujientes. Repite con una segunda tanda si es necesario.
- 4º Calienta las tortillas y rellénalas con los hongos cocinados, agrega queso rallado, pico de gallo, la mezcla de calabacita y aguacate rebanado.
- 5º Para su almacenamiento, guarda en recipientes herméticos por no más de 3-4 días. Para recalentar, calienta en el microondas por períodos cortos y mezcla o en una pequeña olla a fuego medio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [369 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	351 kcal	18 %
GRASA	4 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	3 mg	0 %
H. CARBONO	12 g	45 g	15 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—