



FAJITAS MEJICANAS CON TORTILLAS DE MAIZ

fajitas mejicanas

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo, pechuga, plancha
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 60 gramos de guacamole
- 2 tortillas de tortilla de maiz [52 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el aceite: En una sartén grande a fuego medio-alto, calienta el aceite de oliva.
- 2º Saltea las verduras y cuando estén al dente, añade el pollo y continúa salteando hasta que estén todos los ingredientes dorados y tiernos.
- 3º Sazona al gusto
- 4º Calienta las tortillas: Mientras se cocina el relleno, calienta las tortillas de acuerdo con las instrucciones del paquete.
- 5º Rellena las tortillas con el salteado y el guacamole.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [354 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	456 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	53 %
H. CARBONO	9 g	31 g	12 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	18 mg	63 mg	3 %