

**FAJITAS DE VERDURA**

1 porción

INGREDIENTES

- 2 tortitas de trigo
- 100 gramos de espárrago verde, hervido
- 1 guarnición de judía verde, cruda [140 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se sofríe toda la verdura, picada, en una sartén con poco aceite a fuego bajo. Cuando esté hecha se reserva.
- 2º Se humedece la tortita y se calienta en una sartén (sin añadir aceite).
- 3º Cuando veamos que se empieza a dorar la retiramos y añadimos encima la verdura en la parte central. Cerramos la fajita subiendo primero la parte inferior y después los laterales y nos ayudamos, si queremos, con un palillo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [566 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 64 kcal | 361 kcal | 18 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 15 g | 30 % |
| H. CARBONO | 10 g | 57 g | 22 % |
| AZÚCARES | 3 g | 17 g | 19 % |
| GRASA | 1 g | 5 g | 7 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 14 g | 56 % |
| SODIO | 6 mg | 33 mg | 1 % |