



FAJITAS MEJICANAS INTEGRALES CON OPCIÓN FREIDORA AIRE

Esta receta es para 3 personas

 15 minutos

 30 minutos

 3.3 Fajitas

INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 50 gramos de pimiento rojo, crudo
- 50 gramos de pimiento verde, crudo
- 50 gramos de pimiento amarillo, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda, quitar cebolla en caso de intolerancia
- 3 Tortillas de tortillas 100% integrales [Mercadona] (108 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar los vegetales en juliana podemos utilizar los congelados
- 2º En un sartén caliente, añadir el aceite y cuando esté caliente poncharemos todos los vegetales, puedes hacer las verduras y la carne en la freidora de aire a 120 unos 10 minutos aproximadamente sólo las verduras y después de diez minutos añadir la carne y dejarlo de 5 a 8 minutos dependiendo de la calidad de tu freidora, ve mirando cómo se va haciendo.
- 3º En un sartén caliente, añadir
- 4º Cortamos la pechuga de pollo en tiras no muy gruesas y las añadimos a la sartén una vez esté todo pochado
- 5º Agregamos el sazón y removemos todo durante 5 min aprox
- 6º En otra sartén limpia y caliente, tostamos cada tortilla individualmente por ambos lados
- 7º Servimos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FAJITA (155 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	210 kcal	10 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	32 %
H. CARBONO	12 g	19 g	7 %
AZÚCARES	3 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
SODIO	25 mg	40 mg	2 %