

Cristina Romero

Técnico Superior en Dietética



FAJITA INTEGRAL SALUDABLE

Fajita riquísima y saludable con aguacates, lechuga, tomate natural, tortilla francesa y queso.

20 horas 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de tortilla francesa 1 huevo y 2 claras (137 10 gramos de queso mozzarella g)
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (38 g)
- 1 ración individual de canonigos (90 g)
- 1 Torta de tortillas integrales de trigo (mercadona) $[36 \, q]$

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la tortilla francesa cuando esté hecha por una parte meter el queso y hacer un rollito.
- 2º Cortar aguacate, tomate y separar hojas de canónigo
- 3º Poner todo en el pan de torta integral y listo a disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (318 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	46 %
H. CARBONO	6 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	22 %
SODIO	82 mg	262 mg	11 %