



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 g]
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo [48 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 10 gramos de queso mozzarella
- 1 ración individual de canónigos [90 g]
- 1 Torta de tortillas integrales de trigo [mercadona] [36 g]

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 %