



FAJITA POLLO, TORTILLA Y CANÓNIGO

en unos 10 minutos tienes una fajita muy buena

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de tortilla francesa 1 huevo y 2 claras [137 g]
- 1 ración individual de canonigos [90 g]
- 1 Porción de pechuga de pollo en lata [mercadona] [52 g]
- 30 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 1 loncha de queso de cabra, semicurado [25 g]
- 1 Torta de tortillas integrales de trigo [mercadona] [36 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Freír primero los pimientos en la sartén
- 2º Después batir el huevo y añadir los pimientos a la mezcla
- 3º Calentar un poco la torta y añadir todos los ingredientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [351 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	424 kcal	21 %
PROTEÍNA	12 g	41 g	82 %
H. CARBONO	5 g	17 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	187 mg	657 mg	27 %