



## FAJITA COMPLETA DE TORTILLA FRANCESA, VERDURAS, AGUACATE Y POLLO

Una delicia que le puedes poner también un poco de queso

 20 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 Porción de pechuga de pollo en lata [mercadona ] [52 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 pieza de clara de huevo [33 g]
- 50 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 4 Cubitos de espinaca picada congelada en porciones [50 g]
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra [3 g]
- 10 gramos de canónigos
- 1 Torta de tortillas integrales de trigo [mercadona] [36 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén y un poco de aceite de oliva virgen extra añadir los pimientos congelados y los cubitos de espinacas, remover un poco hasta que se descongele totalmente a fuego medio.
- 2º En una sartén y un poco de aceite de oliva virgen extra
- 3º Vamos batiendo las claras y el huevo y sazonomos al gusto.
- 4º Cuando los pimientos y las espinacas estén ya hechas añadir a la mezcla del huevo remover y volver a echarlo en la sartén para hacer la tortilla.
- 5º Mientras que se hace la tortilla calentar la torta en el horno un poco solo.
- 6º cuando este hecha la tortilla, ponerla en la torta junto con el pollo desmechado y los canónigos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [341 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	439 kcal	22 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	64 %
H. CARBONO	6 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	6 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	126 mg	429 mg	18 %