



FAJITA RÁPIDA SALUDABLE

 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de preparado de carne picada pollo y pavo Mercadona
- 1 unidad mediana de aguacate (190 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 2 Tortas de tortillas integrales de trigo [mercadona] (72 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 ración individual de canonigos (90 g)
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso curado, genérico (13 g)
- 1 Cucharada de tomate frito sin azúcar (35 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Freír un poco los ajos, Y añadir la carne, sazonar, (yo le echo ajo, cebolla y perejil en polvo) remover y añadir el tomate frito.

2º Ir tostando las tortitas, 1 ración es 1 torta Y después montar la tortita con todos los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (304 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	390 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	54 %
H. CARBONO	8 g	25 g	9 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	78 mg	238 mg	10 %