

TORTILLAS MEXICANAS RELLENAS DE POLLO BAJO FODMAP

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 piezas de tortilla de maíz [90 g]
- 170 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada sopera de pimentón, en polvo [7 g] pimentón dulce
- 1 taza de cilantro picado crudo [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar en finas tiras el pollo y añadir el pimentón dulce. En una sartén caliente, cocinar y añadir el cilantro fresco al final de la cocción.
- 2º Añadir la mezcla a las tortitas que puedes si quieres poner en la sartén sobre unos segundos para calentarlas y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [327 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	421 kcal	21 %
PROTEÍNA	13 g	43 g	87 %
H. CARBONO	14 g	46 g	18 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	32 mg	104 mg	4 %