



## FAJITAS MEJICANAS INTEGRALES CON OPCIÓN FREIDORA AIRE 1 PERSONA

Esta receta es para 1 personas

 15 minutos

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 Paquete de fajitas de pollo y verduras (200 g)
- 2 Tortas de tortillas integrales de trigo (mercadona) (72 g)
- 20 gramos de queso mozzarella

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º añadir la mezcla en la sartén sofreír hasta que esté hecho y calentar un poco la torta y ponerlo encima.
- 2º Espolvorear el queso en la mezcla antes de comerlo y cerrar la torta

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (292 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	391 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	64 %
H. CARBONO	14 g	41 g	16 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
SODIO	26 mg	75 mg	3 %