



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 %