



FAJITA COMPLETA DE TORTILLA FRANCESA, VERDURAS, AGUACATE Y POLLO + PROTEÍNA DEPORTE

Una delicia que le puedes poner también un poco de queso

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 3 Porciones de pechuga de pollo en lata (mercadona) (156 g) o 140 gramos de pollo, pechuga, plancha
- 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 sazonamos 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 [437 g]	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	576 kcal	29 %
PROTEÍNA	13 g	55 g	111 %
H. CARBONO	4 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	6 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	140 mg	612 mg	25 %