



FAJITAS (PROTEÍNA + VERDURAS)

Fuente de proteína a elegir: sepia, atún, carne picada, pollo, merluza, tofu, gambas, salmón...

15 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 2 Fajitas
- Lechuga
- Sepia o 125 gramos de carne picada o 125 gramos de pollo, pechuga, plancha (1 filete mediano o 2 pequeños) o 150 gramos de gamba roja, cruda (2 puñados grandes de gambas) o 150 gramos de merluza, congelada, cruda (1-2 filetes de merluza) o 1 ración individual de tofu (100 g) o 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla
- Calabacín
- 1/4 de pimiento rojo, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta las verduras. Calienta en una sartén aceite de oliva y agrega las verduras con una pizca de sal.
- 2º Retira las verduras de la sartén una vez estén hechas. Vuelve a añadir aceite a la sartén y agrega la sepia para cocinarla.
- 3º Calienta la fajita, rellénala con todos los ingredientes y enróllala,

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (355 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	446 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	58 %
H. CARBONO	13 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	199 mg	709 mg	30 %