



## FAJITAS CON HUMMUS, AGUACATE Y POLLO

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 fajita
- 2 filetes pequeños de pollo, pechuga, plancha [136 g]
- 2 cucharadas de hummus
- Cebolla morada
- 1 unidad mediana de aguacate [190 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- Espárragos verdes/trigueros
- Limón
- Pimienta y sal

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para desmenuzar la carne: Cocer la pechuga de pollo en agua durante 10-15 minutos. Cuando se enfríe, desmenuza la carne.  
\*\*Otra opción: saltéalas directamente en la sartén saltándote este paso y córtala en tiras o trozos pequeños.
- 2º En una sartén con un poco de aceite, cocina la carne. Agrega sal y pimienta al gusto.
- 3º Para la cebolla: corta la cebolla en tiras o trozos muy pequeños. Póchala a fuego lento en una sartén con un poco de aceite. Lo mismo para los espárragos trigueros [hazlos a la plancha].
- 4º Pasa la fajita por la sartén para que se dore y quede crujiente. Rellena con los ingredientes: trozos de pollo, cebolla pochada, hummus, espárragos trigueros y aguacate machacado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [462 g]	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	691 kcal	35 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	81 %
H. CARBONO	8 g	35 g	14 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	42 g	60 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	18 mg	82 mg	3 %