



## FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS Y QUESO

Fajitas tipo mexicanas, sin picante y con queso

 30 minutos

 2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 filetes de pollo, pechuga, con piel, crudo [350 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 2 unidades pequeñas de pimiento verde, crudo [160 g]
- 1 pieza de pimiento amarillo crudo chico [75 g]
- 1 cucharadita de especias para sazonar aves [2 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 1 porción de queso feta [40 g] o 2 cucharadas soperas de queso rallado, genérico [26 g]
- 4 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo [140 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero haremos las pechugas hervidas poniéndolas en agua hirviendo por 15-20 min con un poco de sal hasta que estén totalmente cocidas, luego las dejamos enfriar.
- 2º Cortamos todas las verduras en tiras o en juliana.
- 3º En una sartén grande ponemos el aceite y todas las verduras a fuego medio alto y esperamos a que se cocinen bien.
- 4º Cuando el pollo ya esté un poco más frío lo deshilachamos con un tenedor o con las manos.
- 5º Lo añadimos al resto de verduras y ponemos las especias.
- 6º Cocinamos por 5 minutos más hasta que todo esté bien mezclado.
- 7º Ponemos el relleno en tortillas de trigo y por encima ponemos un poco de queso al gusto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [523 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	601 kcal	30 %
PROTEÍNA	10 g	52 g	104 %
H. CARBONO	9 g	48 g	18 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
SODIO	138 mg	722 mg	30 %