



FAJITAS CON SOJA TEXTURIZADA

Fajitas al estilo mexicano pero en formato vegano

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (70 g)
- 50 gramos de soja, seca, cruda
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 2 unidades canario de tomate (150 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 30 gramos de queso vegano
- 10 gramos de levadura Nutricional

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las verduras en cubitos pequeños y sofreímos en la sartén.
- 2º Una vez esté blandita añadimos la soja texturizada sin hidratar y sofreímos hasta que se dore ligeramente.
- 3º Añadimos las especias. Trituramos el tomate y lo añadimos.
- 4º Cocinamos hasta que la soja de hidrate con el líquido de los tomates y si hiciera falta se le añade algo de agua (10 mints).
- 5º Ponemos el relleno en las tortillas y ponemos un poco de queso vegano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (436 g)	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	706 kcal	35 %
PROTEÍNA	9 g	40 g	81 %
H. CARBONO	13 g	55 g	21 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	8 g	34 g	49 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	55 %
SODIO	156 mg	678 mg	28 %