



FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS

Fajitas tipo mexicanas, sin picante

 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, pechuga, con piel, crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 cucharadita de especias para sazonar aves (2 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (70 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 (451 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	518 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	43 g	86 %
H. CARBONO	10 g	46 g	18 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	123 mg	555 mg	23 %