Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

FAJITAS CON SOJA TEXTURIZADA (VEGETARIANO CON QUESO)

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)
- 1 unidad canario de tomate (75 g)
- 25 gramos de queso semicurado sin lactosa

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 (341 g)	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	559 kcal	28 %
PROTEÍNA	10 g	33 g	67 %
H. CARBONO	14 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	7 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	13 g	52 %
SODIO	185 mg	632 mg	26 %