



FAJITAS CON SOJA TEXTURIZADA (VEGETARIANO CON QUESO) [+SOJA]

Fajitas al estilo mexicano pero en formato vegano

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (70 g)
- 90 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 se hidrate con el líquido de los tomates y si hiciera falta se le añade algo de agua (10 mins).
- 5º Ponemos el relleno en las tortillas y ponemos un poco de queso vegano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (381 g)	% DDR
ENERGÍA	187 kcal	712 kcal	36 %
PROTEÍNA	13 g	48 g	95 %
H. CARBONO	14 g	53 g	20 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	8 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	19 g	77 %
SODIO	166 mg	634 mg	26 %