Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS (1,5P-2HC-1,5G)

30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, pechuga, sin 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 de postre de aceite de oliva virgen extra (5 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 frio 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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (447 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	495 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	82 %
H. CARBONO	10 g	46 g	18 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	123 mg	548 mg	23 %