



FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS (2P-3HC-2G)

Fajitas tipo mexicanas, sin picante y con queso

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (210 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)
- 3 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (105 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (666 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	723 kcal	36 %
PROTEÍNA	8 g	52 g	104 %
H. CARBONO	11 g	71 g	27 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	40 %
SODIO	119 mg	795 mg	33 %