



## FAJITAS CON SOJA TEXTURIZADA (1P-3HC-2G)

 20 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 4 piezas de tortilla de maíz (120 g)
- 50 gramos de soja, seca, cruda
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 2 unidades canario de tomate (150 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

### 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.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (446 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	593 kcal	30 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	53 %
H. CARBONO	16 g	70 g	27 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	56 %
SODIO	7 mg	32 mg	1 %