



FAJITAS INTEGRALES CON CERDO Y VERDURAS (1,5P-2,5HC-1,5G)

Fajitas con carne de cerdo y verduras.

 5 horas
 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 3 Unidades de tortitas 100% integrales (Hacendado) (108 g)
- 100 gramos de cerdo, solomillo, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 4 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (60 g)
- 1 cucharada soperas de queso rallado, genérico (13 g)
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (210 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos toda la verdura y la salteamos en la sartén con un poquito de aceite.
- 2º Troceamos la carne y sazonomos al gusto y añadimos a la mezcla de verduras
- 3º Una vez cocinado se añade el tomate triturado.
- 4º Finalmente echamos el queso y rellenamos la tortita con el relleno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [597 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	570 kcal	29 %
PROTEÍNA	6 g	38 g	77 %
H. CARBONO	10 g	60 g	23 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	62 %
SODIO	35 mg	207 mg	9 %