






FAJITAS RELLENAS DE POLLO Y GUACAMOLE

 20 minutos
 20 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo, pechuga, plancha
- 25 gramos de cebolla
- 50 gramos de pimiento rojo, crudo
- 50 gramos de pimiento verde, crudo
- 36 gramos de fajitas Mercadona
- 50 gramos de aguacate
- 50 gramos de tomate
- 5 gramos de zumo de limón, fresco
- 10 gramos de queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y retirar el hueso de los aguacates, pelar y trocear la cebolla, pelar el tomate y trocear
- 2º Disponer estos ingredientes en un cuenco y triturar hasta conseguir una crema homogénea, regar con el zumo de limón, salpimentar y reservar en el frigorífico hasta el momento de su utilización
- 3º Cortar el pollo en tiras, cortar la cebolla y los pimientos en tiras finas y estofar en una sartén.
- 4º Añadir el pollo, saltear y espolvorear con la mezcla de especias. Bajar el fuego, tapar y dejar hacer durante diez minutos más.
- 5º En una sartén amplia calentar las tortitas 30 segundos por cada lado, retirar a un plato y tapar con un paño de cocina para que no se enfríen.
- 6º Servir las tortitas con el salteado de pollo, dados de tomate, queso rallado y la crema de aguacate. Montar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [376 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	306 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	32 g	63 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	70 mg	264 mg	11 %