



FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS Y QUESO SIN LACTOSA FODMAPS

Fajitas tipo mexicanas, sin picante y con queso

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, pechuga, con piel, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 cucharada sopera de queso rallado sin lactosa
- 2 piezas de tortilla de maíz (60 g)
- 100 gramos de calabacín
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 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 el pimiento en tiras o en juliana.
- 3º En una sartén grande ponemos el aceite y el pimiento a fuego medio alto y esperamos a que se cocine bien.
- 4º Cuando el pollo ya esté un poco más frío lo deshilachamos con un tenedor o con las manos.
- 5º Lo añadimos a las verduras y ponemos las especias al gusto (no picantes, ni adobados).
- 6º Cocinamos por 5 minutos más hasta que todo esté bien mezclado.
- 7º Ponemos el relleno en tortillas de maíz y por encima ponemos un poco de queso sin lactosa al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [364 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	410 kcal	20 %
PROTEÍNA	12 g	43 g	86 %
H. CARBONO	9 g	32 g	12 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	56 mg	202 mg	8 %