Sara Gómez Florido
Dietista-Nutricionista · AND-1002

FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS Y QUESO SIN LACTOSA FODMAPS _

Fajitas tipo mexicanas, sin picante y con queso

30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo, pechuga, con piel, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada sopera de queso rallado sin lactosa
- 3 piezas de tortilla de maíz (90 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 50 gramos de calabacín

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 frio 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 (298 g)	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	450 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	64 %
H. CARBONO	15 g	44 g	17 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	56 mg	168 mg	7 %