

**FAJITAS INTEGRALES DE POLLO ASADO (THERMOMIX)** 40 minutos 1 hora y 20 minutos 6 porciones**INGREDIENTES**

- 20 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 250 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1 cucharada de postre de comino [2 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 2 cucharadas de postre de pimienta, negra [5 g]
- 300 gramos de tiras de pollo
- 1 unidad mediana de lima, cruda [115 g]
- 120 gramos de crème fraîche [opcional]
- 6 Porciones de fajitas Integrales [450 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Poner en el vaso 15 ml de aceite y el pimiento e iniciar modo Alta Temperatura.
- 2º Anadir 5 ml de aceite y la cebolla e iniciar modo Alta Temperatura.
- 3º Incorporar el comino, pimentón, la sal, la pimienta y el pollo en tiras y mezclar 10seg/vel 1
- 4º Rellenar las tortillas con 2 cucharadas generosas de relleno y añadir un poco de crème fraîche [opcional]
- 5º Enrollar y servir con un poco de jugo de lima.
- 6º OPCIÓN SIN THERMOMIX: Saltear el pimiento y la cebolla en una sartén con un chorro de aceite hasta que estén con una textura blanda. Añadir el pollo y dorar junto a las especias y la sal durante unos minutos. Rellenar y servir.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [235 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	337 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	39 %
H. CARBONO	16 g	37 g	14 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	88 mg	207 mg	9 %