



FAJITAS DE POLLO, RÚCULA Y CALABACÍN (THERMOMIX)

 20 minutos
 20 minutos
 8 porciones

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 3 unidades canario de tomate (225 g)
- 50 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 1 guarnición de calabacín (160 g)
- 450 gramos de tiras de pollo
- 1 cucharada sopera de pimienta, negra (7 g)
- 2 raciones individuales de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural (100 g)
- 10 gramos de zumo de lima
- 8 Porciones de fajitas Integrales (600 g)
- 70 gramos de rúcula
- 8 cucharadas soperas de salsa de mexicana picante (120 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en el vaso los ajos, la cebolla, los tomates y el aceite.
- 2º Trocear 4seg/vel 4 y sofreír 6min/120°C/vel 1
- 3º Añadir el calabacín, la sal y rehogar 1min/100°C/vel 1.
- 4º Incorporar la pechuga, los condimentos mexicanos y programar 5min/100°C/vel 1.
- 5º Retirar el vaso y reservar en un bowl.
- 6º Añadir el queso fresco al bowl, cilantro (opcional) y el zumo de lima y mezclar enérgicamente.
- 7º Sobre una tortilla integral verter un poco de salsa mexicana, rúcula y 2 cucharadas de relleno.
- 8º Servir.
- 9º OPCIÓN SIN THERMOMIX: Saltear el ajo, cebolla y calabacín hasta lograr una textura blanda. Añadir el pollo en tiras y dorar junto a los condimentos durante unos minutos. Servir en tortilla junto a las salsas agria.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (235 g)	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	309 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	43 %
H. CARBONO	15 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	41 mg	97 mg	4 %