

**FAJITAS MEXICANAS**

Recetas nutritivas para tu salud...

 15 minutos 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 30 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 20 gramos de pimiento amarillo, crudo
- 15 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen extra (9 g)
- 2 piezas de tortilla de harina (56 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Lavar y cortar los vegetales en juliana.
- 2º En un sartén caliente, añadir aceite y cuando esté caliente añadimos todos los vegetales.
- 3º Cortamos la pechuga de pollo en tiras no muy gruesas y las añadimos a la sartén una vez esté todo guisado.
- 4º Agregamos el sazónador y removemos todo durante 5 min aproximadamente.
- 5º En otra sartén limpia y caliente, calentamos 1sa tortillas por ambos lados.
- 6º Servimos los ingredientes en forma de taco y listo.
- 7º Decora con cilantro y limón en rebanadas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	296 kcal	15 %
GRASA	8 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	11 mg	19 mg	6 %
SODIO	266 mg	452 mg	19 %
H. CARBONO	18 g	31 g	10 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	—