

BURRITOS DE CARNE CON PIMIENTOS Y QUESO

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Fajitas de fajitas integrales mercadona [72 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere [13 g]
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [15 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca el pollo sobre una tabla. Échale una pizca de sal y, si quieres de pimienta.
- 2º A continuación echa un chorrito de aceite en una sartén y, cuando esté caliente, vierte el pollo y cocínalo a fuego medio hasta que se dore. Una vez esté hecho, retíralo, deja que se enfríe un poco, y en tu procesador de alimentos, pícalo dándole algunos golpes de manera que te quede desmenuzado. Resérvalo porque lo emplearás más adelante.
- 3º En el procesador de alimentos trocea la cebolla, el pimiento rojo y el pimiento verde. Pica los ingredientes con un par de golpes de modo que te queden trozos un poco pequeños, y vierte todas las verduras troceadas en la sartén que antes has empleado (si necesitas añadir un poco más de aceite, añádelo).
- 4º Saltea las verduras durante 6-8 minutos, revolviendo de vez en cuando y ponles un poquito de sal.
- 5º Cuando las verduras estén tiernas vierte el pollo desmenuzado que tenías reservado y mezcla.
- 6º Termina añadiendo un par de cucharadas de salsa de tomate y una cucharada de agua. Mezcla de manera que te quede un relleno jugoso.
- 7º Sobre cada tortilla pon un poco del relleno y un poco de queso rallado. Pasa cada tortilla por una sartén caliente y cuando se doren y el queso se funda, las retiras y sirves en un plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [488 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	534 kcal	27 %
PROTEÍNA	10 g	50 g	100 %
H. CARBONO	9 g	45 g	17 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	3 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	33 mg	160 mg	7 %