



### FAJITAS AL ESTILO TEX-MEX

Fajitas rellenas de pollo y verduras con especias al estilo mejicano.

 20 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 2 Tortillas de tortilla de trigo, hacendado [66 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [140 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar los pimientos y la cebolla a tiras finas. (Para facilitar el sofrito, puedes meterlas al microondas en un recipiente apto y a máxima potencia, cocinar 8 minutos).
- 2º Mientras las verduras se hacen al microondas, partimos a tiras la carne y con parte del aceite, en una sartén a fuego fuerte, doramos la carne y reservamos en un plato.
- 3º Una vez listas las verduras, ponemos en la sartén parte del aceite y a fuego medio, las pochamos. Añadimos la carne y mezclamos.
- 4º En un bol, añadimos el tomate, 1 cda de comino, y una punta de cda de jengibre, canela, pimentón picante, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y removemos. Una vez tengamos integradas las especias en el tomate, lo vertemos en la sartén y mezclamos a fuego medio con las verduras y la carne durante 4 minutos.
- 5º Coger las fajitas que tengamos pautadas, y rellenar con el contenido. Para que se quedan doradas, puedes utilizar un grill de contacto o una sartén.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [473 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	491 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	37 g	74 %
H. CARBONO	10 g	46 g	18 %
AZÚCARES	3 g	13 g	14 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	21 mg	99 mg	4 %