

FAJITAS DE POLLO Y VERDURA

Dos fajitas de pan de trigo o maíz, con sofrito de pollo con verduras

 25 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 100 gramos de zanahoria, hervida
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 150 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 2 panecillos pequeños de pan de maíz [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar las verduras
- 2º Saltear zanahoria a fuego medio-alto durante 10/15 minutos [con aceite de oliva]
- 3º Añadir la cebolla y sofreír con tomate triturado durante 5-10 minutos
- 4º Añadir las tiras de pollo, la sal y las especias
- 5º Saltear hasta que el pollo quede bien hecho por dentro
- 6º Preparar las fajitas de maíz con el relleno

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [574 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	567 kcal	28 %
PROTEÍNA	8 g	45 g	90 %
H. CARBONO	8 g	47 g	18 %
AZÚCARES	2 g	13 g	15 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	145 mg	832 mg	35 %