



FAJITAS DE VERDURA

1 porción

INGREDIENTES

- 2 tortitas de trigo
- 100 gramos de espárrago verde, hervido
- 1 guarnición de judía verde, cruda [140 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se sofríe toda la verdura, picada, en una sartén con poco aceite a fuego bajo. Cuando esté hecha se reserva.
- 2º Se humedece la tortita y se calienta en una sartén (sin añadir aceite).
- 3º Cuando veamos que se empieza a dorar la retiramos y añadimos encima la verdura en la parte central. Cerramos la fajita subiendo primero la parte inferior y después los laterales y nos ayudamos, si queremos, con un palillo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [566 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	30 %
H. CARBONO	10 g	57 g	22 %
AZÚCARES	3 g	17 g	19 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	56 %
SODIO	6 mg	33 mg	1 %