

“Fajitas” con ensalada

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 500g de “tortillas” (8 “tortillas”)
- 150g de cebolla (1 cebolla)
- 800g de pimiento rojo (2 pimientos)
- 300g de pimiento verde italiano (3 pimientos)
- 390g de tomate triturado
- 400g de pechuga de pavo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cayena

Información nutricional por ración

Energía	559,1 Kcal
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	66,5 g 17,5 g
Proteínas	31,6 g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	18,4 g 3,3 g 10 g 3,2 g
Fibra dietética	9 g

 AÑADIR INGREDIENTES



Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, sal y cayena.



Elaboración

- Pelar y cortar la cebolla a juliana. Poner en una sartén con dos cucharadas de aceite a dorar.
- Lavar y cortar los pimientos a juliana. Ponerlos a cocinar al microondas a máxima potencia 8 minutos. Cuando estén listos, escurrir el agua y añadirlos a la sartén con la cebolla dorada.
- Cocinar todo junto unos 3 minutos a fuego medio y añadir a continuación el tomate triturado. Salar y desmenuzar una cayena. Cocinar 5 minutos más.
- Cortar la pechuga de pavo a tiras y saltear en una sartén a fuego fuerte. Salar al gusto.
- Calentar las “tortillas” unos segundos al microondas o al horno. A continuación, rellenarlas con el pavo y con la salsa. Volver a calentar justo antes de servir.
- Servir dos fajitas por persona y acompañar de lechuga aliñada con dos cucharadas de aceite de oliva.

Características nutricionales:

Esta elaboración se puede considerar un tipo de comida rápida, pero totalmente saludable y para el día a día, y a que nos aporta una cantidad suficiente de vitaminas y minerales en forma de verdura y ensalada, proteínas en forma de carne blanca e hidrato de carbono en la harina de las “tortillas”.

Nuestro consejo:

Podemos aligerar este plato salteando las verduras o cocinando en el microondas en lugar de freírlas, usando tomate triturado o natural rallado en vez de tomate frito y con carnes blancas magras, como la pechuga de pollo o pavo o el lomo de cerdo.

