

“Fajitas” amb amanida

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 500g de “tortillas” (8 “tortillas”)
- 150g de ceba (1 ceba)
- 800g de pebrot vermell (2 pebrots)
- 300g de pebrot verd italià (3 pebrots)
- 390g de tomàquet triturat
- 400g de pit de gall d'indi
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1 bitxo

Informació nutricional per ració

Energia	559,1 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	66,5 g 17,5 g
Proteïnes	31,6 g
Greixos	18,4 g
dels quals saturats	3,3 g
dels quals monoinsaturats	10 g
dels quals poliinsaturats	3,2 g
Fibra dietètica	9 g

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa:

oli d'oliva, sal i bitxo.



Elaboració

- Pelar i tallar la ceba a juliana. Posar en una paella amb dues cullerades d'oli a enrossir.
- Netejar i tallar els pebrots a juliana. Posar-los a coure al microones a màxima potència 8 minuts. Un cop cuits, escórrer l'aigua i afegir-los a la paella amb la ceba daurada.
- Cuinar tot junt uns 3 minuts a foc mig i afegir tot seguit el tomàquet triturat. Salar i esmicolar un bitxo. Cuinar 5 minuts més.
- Tallar el pit de gall d'indi a tires i saltar en una paella a foc fort. Salar al gust.
- Escalfar les “tortillas” uns segons al microones o al forn. A continuació, farcir-les amb el gall d'indi i amb la salsa. Tornar a escalfar just abans de servir.
- Servir dues “fajitas” per persona i acompanyar d'enciam amanit amb dues cullerades d'oli d'oliva.

Característiques nutricionals:

Aquesta elaboració es pot considerar un tipus de menjar ràpid, però totalment saludable i per al dia a dia, ja que ens aporta una quantitat suficient de vitamines i minerals en forma de verdura i amanida, proteïnes en forma de carn blanca i hidrat de carboni en la farina de les “tortillas”.

El nostre consell:

Podem alleugerir aquest plat saltant les verdures o cuinant al microones en comptes de fregir, utilitzant tomàquet triturat o natural ratllat i no tomàquet fregit i carns blanques magres, com el pit de pollastre o el de gall d'indi o el llom de porc.

