

Receta Homemading

By Ainhoa Romero, nutricionista en HQS Sevilla

FAJITAS DE POLLO CON GUACAMOLE EXPRÉS



Comensales: 1 persona



Tiempo de cocinado: 10 minutos

INGREDIENTES

- Pollo (120g)
- Tomate crudo (75g)
- Cebolla blanca (50g)
- Aguacate (100g)
- Limón (45g)
- Pimienta negra (1g)
- Pimiento verde (40g)
- Pimiento rojo (40)
- Fajita integral (tortilla de trigo integral 40g)
- Aceite (1 cucharada)

PASOS PARA HACER TUS FAJITAS

- 1 Cortar en tiras los pimientos y la cebolla. Poner a pochar en una sartén caliente con la cantidad de aceite indicada.
- 2 Trocear un filete de pollo en tiras de similar tamaño a la verdura. Agregar a la sartén el pollo, salpimentar y saltear el conjunto hasta que la carne quede en su punto.
- 3 Preparar el guacamole: pelar y trocear el aguacate, colocarlo en un bol y escachar con un tenedor. Agregar el tomate y la cebolla cortados en pequeños dados. Añadir el limón exprimido y la pimienta. Mezclar.
- 4 Rellenar la fajita con el pollo con verduras y acompañar con el guacamole.