



Fajitas Vegetarianas

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento amarillo picado
- 1 calabacín cortado en rodajas
- 1 taza de zanahorias en juliana
- ½ cebolla roja cortada en rodajas
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de sal

INDICACIONES

1. Caliente el aceite en una sartén sobre fuego medio a alto.
2. Añada las verduras y las especias.
3. Saltee de 7 a 10 minutos o hasta que estén tiernas

Información Nutricional

6 porciones por recipiente
Tamaño de la porción 1/2 taza (117g)

Cantidad por porción **60**

	% del valor diario*
Grasas totales 2.5g	3%
Grasas saturadas: 0 g	0%
Grasas trans: 0 g	
Colesterol: 0mg	0%
Sodio: 230mg	10%
Carbohidratos Totales: 8g	3%
Fibra alimentaria 2g	7%
Azúcares totales: 3g	
Incluye 0 g de azúcar agregada	0%
Proteínas: 1g	
Vitamina D: 0 mcg	0%
Calcio: 24mg	2%
Hierro: 1mg	6%
Potasio: 295mg	6%

*El % del Valor Diario indica qué porcentaje de un determinado nutriente hay en una porción de comida con respecto a la dieta diaria. Se usa una dieta de 2,000 calorías por día como referencia nutricional general.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

