

Fajitas de Seitán

Estas fajitas están muy ricas y no se echa a faltar, en absoluto, la carne. Además, son una buena fuente de proteínas, especialmente para veganos, pero también para personas con ácido úrico, colesterol y/o triglicéridos, siendo una opción muy saludable.

INGREDIENTES:

- 4 Tortillas integrales para fajita
- 200g seitán
- 2 Pimientos (verde, rojo o amarillo) pequeños
- 1 Cebolla
- 1 Aguacate pequeño
- 8-12 uds Tomates cherry
- 2 Cucharadas cilantro fresco (opcional)
- 1 Cucharadita comino molido
- ½ cucharadita Pimentón picante
- 1 Cucharadita ajo en polvo
- 2 Cucharadas aceite de oliva

2
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla
2. Cortar en juliana los pimientos y la cebolla
3. Partir en taquitos de bocado el seitán
4. Rehogar con un poco de aceite el seitán en una sartén bien caliente, retirar.
5. Adicionar en la misma sartén el pimiento y la cebolla, pochar a fuego lento (añadir un par de cucharadas de agua si hiciera falta)
6. Agregar el seitán reservado y las especias (ajo, comino y pimentón)
7. Calentar las tortillas y distribuir en ellas el salteado, cilantro, aguacate y los tomates cherry partidos