

Fajitas de Soja Tex-Mex

Me encanta la comida mexicana, pero muchas veces es muy grasienta o pesada, así que busco opciones más ligeras y con menos grasas saturadas. Estoy muy orgullosa de cómo me han quedado y no se echa a faltar la carne, eso sí, intenta utilizar salsa de soja baja en sodio para no tomar sal en exceso.

INGREDIENTES:

- 6 Tortillas integrales para fajitas
- 100g Soja texturizada (TXT)
- 1 Cebolla mediana
- ½ Pimiento rojo
- ½ Pimiento verde
- 3-4 Cucharadas salsa de soja baja en sodio
- ½ Cucharadita ajo en polvo
- ½ Cucharadita comino molido
- ½ Cucharadita orégano seco
- ½ Cucharadita pimentón picante o dulce o tabasco
- 60g Canónigos
- 1 Aguacate pequeño (opcional)
- 2 Cucharadas aceite oliva

3

Raciones

Dietistas y Nutrición

ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y limpiar los pimientos. Cortar en juliana.
2. Rehogar a fuego lento con dos cucharadas de aceite.
3. Mientras, rehidratar la soja txt con agua fría 10 minutos. Escurrir el exceso de agua y agregar al sofrito de cebolla y pimiento. Dar unas vueltas.
4. Adicionar la salsa de soja y especias, seguir cocinando a fuego lento hasta que se evapore toda la salsa de soja y empiece a cogerse a la sartén.
5. Servir cada fajita con dos cucharadas de nuestro salteado de soja, unos cuantos canónigos y un poco de aguacate. ¡Enrollar formando un paquetito y disfrutar!