Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Fajiburgers

4 raciones 391 kcal

Ingredientes

INGREDIENTES

- Tortillas de maíz
- Carne picada
- Queso
- Toppings favoritos, yo he elegido pepinillos, lechuga y cebolla

SALSA BURGUER

- Yogur
- Pepinillos y cebolla picada
- Un buen chorreón de kétchup 0 azúcares
- La mitad de mostaza
- Ajo en polvo

POR RACIÓN

Proteínas	27 g
Grasas	23 g
Hidratos	20 g
Fibra	3,1 g

Elaboración

1. Haz una bola de carne picada y expándela sobre la fajita
2. Aplástalas en la plancha y añade una loncha de queso encima hasta que se derrita
3. Termina con la salsa burguer y tus toppings favoritos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition