



Fajitas de poulet aux poivrons grillés

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
439 kcal	15,2 g	2,94 g	39,9 g	6,9 g	33,1 g	1,06 g
22%	17%	7%	7%	8%	61%	21%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 petit blanc de poulet (environ 100g)
- 2 feuilles de laitue
- ½ poivron
- ½ tomate
- ½ oignon rouge
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc allégé
- 1 petite tortillas de maïs(60g)
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Préparation

1. Coupez les feuilles de laitue en lanières ainsi que les blancs de poulet, le poivron et la tomate. Émincez l'oignon.
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et revenir l'oignon avec le paprika 2 minutes à feu doux.
3. Ajoutez le poulet et le poivron et faites cuire environ 10 minutes en remuant régulièrement.
4. Réchauffez la tortilla au four, puis garnissez-la de fromage blanc allégé, du mélange de poulet/poivrons, de tomate, de laitue et de coriandre.