



# RECETAS SALUDABLES

## Fajitas de verduras y huevo duro



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- Fajitas de trigo
- 1/2 zanahoria
- 1/4 pimiento rojo
- 1/4 pimiento verde
- 1/4 cebolla
- 3 champiñones
- 1/2 berenjena
- 1/2 tomate
- 1 huevo cocido
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Salsa soja

### ELABORACIÓN

1. Lavar bien todas las verduras y cortar la zanahoria, los pimientos, la berenjena y el tomate en tiras finas (juliana), y laminar los champiñones.
2. Calentar aceite a fuego medio en una sartén antiadherente, cacerola o wok.
3. Agregar la cebolla y los pimientos y cocinar unos minutos que se vayan ablandando, añadir el resto de ingredientes y salsa de soja, sal y pimienta al gusto.
4. Cocinar hasta que se hagan todas las verduras.
5. En una tortilla de trigo agregar un par de cucharadas de la preparación de verduras y un poco de huevo duro y listo para degustar.

\*Se puede añadir a las tortillas aguacate o guacamole y acompañarlas de diferentes salsas como mayonesa, crema agria, salsa de yogur, etc según tus gustos.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,86 €**