

# Fajitas saludables para el corazón

Esta saludable receta de fajitas es una explosión para tus papilas gustativas. Disfruta de vegetales saludables combinados con especias vibrantes para una deliciosa comida.

## INGREDIENTES

- 1/3 cucharadita de semillas de comino enteras
- 1/8 cucharadita de pimentón
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/8 berenjena cruda, pelada y cortada en tiras
- 2/3 cucharada de aceite de coco
- 1/6 cucharadita de chile en polvo
- 1 pizca de sal
- 2/3 diente cortado en cubitos, ajo crudo
- 1/6 calabacín mediano, cortado en tiras
- 1/6 pimiento rojo mediano, cortado en tiras
- 1/8 taza de hojas crudas de cilantro (cilantro)
- 1/6 taza de lechuga de hoja verde rallada
- 1/3 aguacate
- 1/3 tomate mediano, cortado en cubitos
- 1 tortilla de granos germinados orgánicos o wrap de coco
- 1/3 cebolla pequeña cruda, cortada en cubitos
- 1/6 de lima cruda, exprimir para jugo
- 1/6 chile jalapeño cortado en tiritas
- Lata de 14 onzas de tomates enteros, rojos y maduros
- 1/8 de cucharadita de pimienta roja o de cayena
- 1/6 calabaza de verano mediana (o cualquier variedad) cortada en tiras

## PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Engrase dos bandejas (para hornear galletas) livianamente.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite el comino, el pimentón, el chile en polvo, la sal, la pimienta y el ajo.
3. Coloque la berenjena, el calabacín, la calabaza, el pimiento y la cebolla en las bandejas y cepille ligeramente con la mezcla de aceite.
4. Coloque en el horno 20-25 minutos o hasta que la berenjena esté tierna. Asegúrese de voltear las verduras al menos una vez.
5. Mientras tanto, calienta las tortillas envolviéndolas en papel aluminio y colocándolas en el horno tibio durante 5-8 minutos. No las sobrecaliente o se agrietarán y se pueden romper.
6. Para hacer la salsa, prepare un procesador de alimentos.
7. Coloque la cebolla y el ajo en el procesador de alimentos y pulse varias veces hasta que la cebolla tenga una apariencia de picada gruesa, pero no demasiado procesada.
8. Agregue el cilantro, el jalapeño, jugo de limon, los tomates y la pimienta de cayena picante.
9. Procese hasta que la salsa tenga la consistencia deseada pero no blanda.
10. Agregue sal y pimienta al gusto.
11. Acomode las verduras en un plato separado y sirva caliente. Coloque el aguacate, los tomates y el repollo en una bandeja para servir.
12. Sirva las verduras calientes, las verduras frías y la salsa juntas.

## NUTRICIÓN (por porción)

Calorías 434; grasa 23,4 g; hidratos de carbono 52,4 g; proteína 11,8 g; fibra 14,1 g; sodio 1,378 mg

Para obtener más consejos útiles sobre cómo mantener un estilo de vida saludable, visite [mycare.sharecare.com](https://mycare.sharecare.com).

