

Chicken Fajitas

Makes 4 servings.
Prep time: 30 minutes

Ingredients:

3 Chicken Breasts
1 Onion
1 Lime
3 Bell Peppers (different colors)
3 TB Oil
1 tsp Chili Powder 1/2 tsp of: Paprika, onion powder, black pepper, cumin, and salt.

1. Cut onion into slivers & slice peppers.
2. In a separate bowl, combine 1 TB oil, juice of ½ lime, chili powder, paprika, onion powder, pepper, cumin, and salt. Cut chicken into strips and toss with the spice mixture.
3. Preheat 1 TB oil. Add ½ of the chicken and cook until just cooked, about 3-5 minutes. Remove from pan and set aside. Repeat with remaining chicken.
4. Set chicken aside and add 1 TB oil to the pan. Drain onions well and cook 2 minutes. Add in sliced peppers and cook an additional 2 minutes or just until hot. Add chicken back to the pan and stir to combine.
5. Squeeze additional lime overtop and serve over tortillas.



Nutrition Information Per Serving: Calories: 334, Carbohydrates: 10g, Protein: 37g, Fat: 15g, Saturated Fat: 2g, Cholesterol: 108mg, Sodium: 210mg, Potassium: 882mg, Fiber: 3g



Adapted from spendwithpennies.com.
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Fajitas de Pollo

Rinde 4 porciones. Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

3 pechugas de pollo
1 cebolla
1 lima
3 pimientos morrones (diferentes colores)
3 TB de aceite
1 cucharadita de chile en polvo 1/2 cucharadita de: pimentón, cebolla en polvo, pimienta negra, comino y sal.

1. Cortar la cebolla en rodajas y pimientos en rodajas.
2. En un recipiente aparte, combine 1 TB de aceite, jugo de ½ lima, chile en polvo, pimentón, cebolla en polvo, pimienta, comino y sal. Corta el pollo en tiras y mézclalo con la mezcla de especias.
3. Precaliente 1 TB de aceite. Agregue la mitad del pollo y cocine hasta que esté cocido, aproximadamente 3-5 minutos. Remueve de la sartén y pon a un lado. Repita con el pollo restante.
4. Deje el pollo a un lado y agregue 1 TB de aceite a la sartén. Escurre bien las cebollas y cocina 2 minutos. Agregue los pimientos en rodajas y cocine 2 minutos más o hasta que estén calientes. Agregue el pollo nuevamente a la sartén y revuelva para combinar.
5. Exprima más limón por encima y sirva sobre las tortillas.



Información Nutricional Por Porción: Calorías: 334, Carbohidratos: 10 g, Proteínas: 37 g, Grasas: 15 g, Grasas saturadas: 2 g, Colesterol: 108 mg, Sodio: 210 mg, Potasio: 882 mg, Fibra: 3 g



Adaptación de: spendwithpennies.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.