

## Chicken Fajitas

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings **Total 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, Sugar: 5g, Vitamin A: 3115IU, Vitamin C: 122.9mg, Calcium: 27mg, Iron: 1.5mg



Adapted from: [spendwithpennies.com](http://spendwithpennies.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Fajitas de Pollo

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

### Ingredientes:

3 Pechugas de Pollo  
1 Cebolla y 1 Lima  
3 Pimientos (diferentes colores)  
3 cucharadas 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 juliana y los pimientos en rodajas.
2. En un bol aparte, mezclar 1 TB de aceite, el zumo de ½ lima, el chile en polvo, el pimentón, la cebolla en polvo, la pimienta, el comino y la sal. Cortar el pollo en tiras y mezclar con la mezcla de especias.
3. Precalentar 1 TB de aceite. Añadir la mitad del pollo y cocinar hasta que esté cocido, unos 3-5 minutos. Retirar de la sartén y reservar. Repetir con el resto del pollo.
4. Reservar el pollo y añadir 1 cucharada de aceite a la sartén. Escurrir bien las cebollas y cocinar 2 minutos. Añadir los pimientos cortados y cocinar 2 minutos más o hasta que estén calientes. Añadir el pollo de nuevo a la sartén y remover para combinar.
5. Exprime más lima por encima y sirve sobre tortillas.

Información nutricional por ración: Calorías: 334, Carbohidratos: 10g, Proteínas: 37g, Grasas: 15g, Grasas saturadas: 2g, Colesterol: 108mg, Sodio: 210mg, Potasio: 882mg, Fibra: 3g, Azúcar: 5g, Vitamina A: 3115IU, Vitamina C: 122.9mg, Calcio: 27mg, Hierro: 1.5mg



Adaptado de: [spendwithpennies.com](http://spendwithpennies.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664