



# SHEET PAN CHICKEN FAJITAS

## Ingredients:

- Non-stick cooking spray
- 1 1/2 lbs chicken breast tenders
- 2 bell peppers (any color), sliced
- 1 small red onion, sliced
- 2 Tbsp olive oil
- 1/2 tsp black pepper
- 2 tsp chili powder
- 1/2 tsp garlic powder
- 1/2 tsp onion powder
- 1/2 tsp ground cumin
- 1/2 tsp paprika
- 10 corn tortillas
- 1 lime, juiced
- 1/2 cup chopped cilantro

30 Min | Serves 5 (2 tacos each)

Nutrition Facts	
5 servings per recipe	
<b>Serving size</b>	2 tacos (342g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>430</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 100mg	33%
<b>Sodium</b> 200mg	9%
<b>Total Carbohydrate</b> 40g	15%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 40g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 777mg	15%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Preparation:

1. Preheat oven to 425°F. Lightly coat a large baking sheet with cooking spray.
2. In a large bowl, combine chicken, peppers, onion, oil & spices. Mix well. Spread chicken, peppers & onions evenly on baking sheet.
3. Bake 18-20 minutes, until chicken is cooked through. Turn oven to broil & cook another 1-2 minutes. Watch carefully so veggies don't burn.
4. Warm tortillas in microwave 30 seconds or wrapped in foil in oven 3-5 minutes.
5. Squeeze lime juice over fajita mixture while hot & top with cilantro. Serve in warm tortillas with cilantro.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

 **CHOOSE HOME MADE**



# FAJITAS DE POLLO AL HORNO

**Ingredientes:** **30 Min** | **Porciones 5** (2 tacos cada uno)

- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 1/2 lbs tiras de pechuga de pollo
- 2 pimientos (cualquier color), en rodajas
- 1 cebolla roja pequeña, en rodajas
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1/2 cdta de pimienta negra
- 2 cdta de chile en polvo
- 1/2 cdta de ajo en polvo
- 1/2 cdta de cebolla en polvo
- 1/2 cdta de comino molido
- 1/2 cdta de paprika
- 10 tortillas de maíz
- Jugo de 1 limón
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 425°F. Rociar aceite en aerosol sobre una bandeja para hornear.
2. En un tazón grande, combinar el pollo, los pimientos, la cebolla, el aceite y las especias. Mezclar bien. Colocar el pollo, los pimientos y la cebolla en la bandeja.
3. Hornear por 18-20 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido. Asar en el horno por unos 1-2 minutos más para dorarlo. Mirar cuidadosamente para asegurarse de que los vegetales no se quemen.
4. Calentar las tortillas en un sartén o en el microondas por 30 segundos o envolver en aluminio y colocarlas en el horno por 3-5 minutos.
5. Añadir el jugo de limón sobre las fajitas cuando todavía estén calientes. Servir con las tortillas y el cilantro.

Información Nutricional	
5 porciones por receta	
Tamaño de la porción (342g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>430</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 11g	14%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 100mg	33%
<b>Sodio</b> 200mg	9%
<b>Carbohidrato Total</b> 40g	15%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 40g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 26mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 777mg	15%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?



Este receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



**PROYECTOONIE.ORG**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE COCINAR EN CASA**