

SHEET PAN SHRIMP FAJITAS

Ingredients:

- Non-stick cooking spray
- 1 1/2 lbs raw shrimp, peeled & deveined
- 2 bell peppers (any color), sliced
- 1 small red onion, sliced
- 2 Tbsp olive oil
- 1 tsp black pepper
- 2 tsp chili powder
- 1 tsp garlic powder
- 1/2 tsp onion powder
- 1/2 tsp cumin
- 1/2 tsp paprika
- 10 corn tortillas
- 1 lime, juiced
- 1/2 cup chopped fresh cilantro

20 Min | Serves 5 (2 tacos each)

Nutrition Facts	
5 servings per recipe	
Serving size	2 tacos (287g)
Amount per serving	
Calories	310
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 220mg	73%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 31g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 147mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 678mg	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 450°F. Lightly coat a large baking sheet with cooking spray.
2. In a large bowl, combine shrimp, peppers, onion, oil & spices. Mix well. Spread shrimp, peppers & onions evenly on baking sheet.
3. Bake 8-10 minutes. 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 over fajita mixture while hot & top with cilantro. Serve in warm tortillas.



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

 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

**CHOOSE
HOME
MADE**



FAJITAS DE CAMARON AL HORNO

Ingredientes: 20 Min | Porciones 5 (2 tacos cada uno)

- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 1/2 lbs de camarones crudos, pelados y desvenados
- 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 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 limon
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado

Preparación:

1. Precalentar el horno a 450°F. Rociar aceite en aerosol sobre una bandeja para hornear.
2. En un tazón grande, combinar los camarones, el pimiento, la cebolla, el aceite y las especias. Mezclar bien. Extender los camarones, la pimienta y la cebolla en la bandeja.
3. Hornear por 8-10 minutos. Cambiar el horno a asar y cocinar por un adicional 1-2 minutos. Mire cuidadosamente para que los vegetales no se quemen.
4. Caliente las tortillas en el comal o en el microondas por 30 segundos o envuelto en aluminio en el horno por 3-5 minutos.
5. Añadir el jugo del limón sobre las fajitas cuando todavía están calientes. Servir con las tortillas y el cilantro.

Información Nutricional	
5 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(287g)
Cantidad por porción	
Calorías	310
	% Valor Diario*
Grasa Total 8g	10%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 220mg	73%
Sodio 220mg	10%
Carbohidrato Total 30g	11%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 31g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 147mg	10%
Hierro 2mg	10%
Potasio 678mg	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?



Esta 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

