



Fajitas Tex-Mex

INGREDIENTES:

- 12 onzas de pechuga de pollo, sin la piel
- 2 cucharadas de un sazón para toda ocasión, sin sal (dividido)
- 1 tazas de setas, rebanadas
- 1 paquete de 16-onzas de pimientos campana y cebolla, congelado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 tortillas (6 pulgadas) integrales

COMPLEMENTOS OPCIONALES

- 1 tomate mediano, troceado
- 2 tazas de lechuga iceberg, rallada
- 1 taza de queso cheddar, rallado

DIRECCIONES:

1. Corte el pollo en tiras de ¼ pulgadas. Póngalas en una bolsa plástica que selle con 1 cucharada de la sazón para toda ocasión; revuelva la carne hasta cubrirla con la sazón.
2. Eche las setas, los pimientos, y la cebolla junto con el resto de la sazón en otra bolsa de plástico, revuelva hasta cubrir con la sazón.
3. Caliente el aceite en un sartén grande, antiadherente. Eche las tiras de pollo; cocínelas por 3-4 minutos o hasta que los jugos salgan transparentes y el pollo alcance una temperatura interna de 165°. Retírelas del sartén.
4. Ponga los vegetales sazonados en el sartén y saltee hasta que estén levemente tiernos, como unos 5-8 minutos. Agregue al sartén las tiras de pollo ya cocidas, y saltee todos los ingredientes por 1-2 minutos más.
5. Prepare las fajitas dividiendo en partes iguales la mezcla de pollo y vegetales sobre cada tortilla, eche por encima los ingredientes restantes y luego enróllelas.

Datos Nutricionales	
4 porciones por envase	
Tamaño de porción	2 fajitas (319g)
Cantidad por porción	
Calorías	340
	% Valor Diario*
Total de Grasa 10g	13%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 60mg	20%
Sodio 540mg	23%
Total de Carbohidratos 33g	12%
Fibra Dietética 1g	4%
Total de Azúcares 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 28g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 19mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 524mg	6%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4



IDEAS PARA EL MENU

- Fajitas Tex-Mex
- Rebanadas de piña
- Leche

COSTO

- \$6.50 por receta
- \$1.63 por porción

Fuente: Adaptado del United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. www.usda.gov/whatscooking