

¡Una receta saludable de Fajitas!

Sirve a 6 personas, 340 Calorías por dos fajitas

Ingredientes:

- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y piel
- 1 lata (14-1/2 onzas) de tomates y chiles verdes picados
- 1 cebolla mediana
- 1 morrón verde , mediano
- 1 morrón rojo, mediano
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharaditas de chile de polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- ¼ cucharadita de sal
- 2 tortillas de trigo integral (6 pulgadas)



Direcciones:

1. Rebana delgadamente la cebolla y los morrones rojos y verdes.
2. Saca el agua de la lata de jitomates y la lata de chiles verdes
3. Corta la pechuga de pollo en tiras
4. Prepara un plato para hornear de 13 pulgadas por 9 pulgadas y cúbrelo con spray de aceite
5. Combina el pollo, jitomate, cebolla, y chiles en el plato para hornear
6. Combina el aceite, polvo de chile, comino molido, y sal in un plato separado
7. Rocié las especias sobre las mixturas de pollo y mezcla los ingredientes para que todo esté cubierto
8. Sin cubrir hornee la mixtura a 400° por 20-25 minutos o hasta que el pollo no esté rosita y los vegetales estén tiernos
9. Sírvelo sobre las tortillas calentitas y ¡provecho!