

Fajitas de pollo • Porciones: 6 (rinde 4 tazas de relleno)

• Tamaño de porción: 1 tortilla con $\frac{2}{3}$ taza de relleno • Costo por porción: \$1.23

Ingredientes:

1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
2 cucharaditas de chile en polvo
2 cucharaditas de ajo en polvo
1½ cucharadas de aceite vegetal
1 pimiento rojo, cortado en rodajas finas
1 pimiento verde, cortado en rodajas finas
1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas
6 tortillas de trigo integral, de 8 pulgadas

Rellenos opcionales:

6 onzas de queso cheddar en hebras reducido en contenido graso

1 taza de tomates picados

Cilantro picado

Jalapeño en rodajas

Opciones:

Use 1 lata (15 onzas) de frijoles negros (enjuagados y escurridos), carne de res o cerdo en lugar de pollo. Use tortillas de maíz en vez de trigo integral.

Instrucciones:

1. Congele el pollo durante 30 minutos hasta que esté firme y sea más fácil de cortar. Corte el pollo en tiras de $\frac{1}{4}$ pulgadas. Colóquelas en una sola capa en un plato. Lávese las manos; también lave el cuchillo y la tabla de cocina. Sazone ambos lados de las tiras con chile y ajo en polvo.
2. Agregue aceite a un sartén de 12 pulgadas. Caliente a fuego medio-alto. Agregue las tiras de pollo. Cocine durante 3 a 5 minutos y revuelva frecuentemente.
3. Agregue los pimientos y las cebollas. Revuelva y cocine hasta que las verduras estén tiernas y el pollo ya no esté rosado. (Cocine el pollo a por lo menos 165 °F).
4. Recoja con una cuchara la mezcla del pollo ($\frac{2}{3}$ taza cada una) y colóquela sobre las tortillas. Decore con sus cubiertas preferidas.
5. Sirva de forma enrollada o plana.

Fajitas de pollo • Porciones: 6 (rinde 4 tazas de relleno)

• Tamaño de porción: 1 tortilla con $\frac{2}{3}$ taza de relleno • Costo por porción: \$1.23

Ingredientes:

1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
2 cucharaditas de chile en polvo
2 cucharaditas de ajo en polvo
1½ cucharadas de aceite vegetal
1 pimiento rojo, cortado en rodajas finas
1 pimiento verde, cortado en rodajas finas
1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas
6 tortillas de trigo integral, de 8 pulgadas

Rellenos opcionales:

6 onzas de queso cheddar en hebras reducido en contenido graso

1 taza de tomates picados

Cilantro picado

Jalapeño en rodajas

Opciones:

Use 1 lata (15 onzas) de frijoles negros (enjuagados y escurridos), carne de res o cerdo en lugar de pollo. Use tortillas de maíz en vez de trigo integral.

Instrucciones:

1. Congele el pollo durante 30 minutos hasta que esté firme y sea más fácil de cortar. Corte el pollo en tiras de $\frac{1}{4}$ pulgadas. Colóquelas en una sola capa en un plato. Lávese las manos; también lave el cuchillo y la tabla de cocina. Sazone ambos lados de las tiras con chile y ajo en polvo.
2. Agregue aceite a un sartén de 12 pulgadas. Caliente a fuego medio-alto. Agregue las tiras de pollo. Cocine durante 3 a 5 minutos y revuelva frecuentemente.
3. Agregue los pimientos y las cebollas. Revuelva y cocine hasta que las verduras estén tiernas y el pollo ya no esté rosado. (Cocine el pollo a por lo menos 165 °F).
4. Recoja con una cuchara la mezcla del pollo ($\frac{2}{3}$ taza cada una) y colóquela sobre las tortillas. Decore con sus cubiertas preferidas.
5. Sirva de forma enrollada o plana.

| Datos De Nutrición | |
|--|----------------------|
| Tamaño por Ración: 2/3 taza con 1 tortilla | |
| Cantidad por Ración | |
| Calorías 290 | Calorías de Grasa 80 |
| % Valores Diarios* | |
| Grasa Total 9 g | 14 % |
| Grasa Saturada 0.5 g | 3 % |
| Grasa Trans 0 g | |
| Colesterol 50 mg | 17 % |
| Sodio 270 mg | 11 % |
| Carbohidrato Total 28 g | 9 % |
| Fibra Dietética 3 g | 12 % |
| Azúcares 4 g | |
| Proteínas 21 g | |
| Vitamina A 8 % | Vitamina C 25 % |
| Calcio 2 % | Hierro 10 % |

Esta receta ha sido adaptada con el permiso de Iowa State University Extension.

Una comida rápida y fácil para todos



La Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Educación WNEP está soportada por el Programa de SNAPs del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA), la Universidad de Wisconsin-Extensión, FoodShare de Wisconsin y socios locales. <http://access.wisconsin.gov>.

| Datos De Nutrición | |
|--|----------------------|
| Tamaño por Ración: 2/3 taza con 1 tortilla | |
| Cantidad por Ración | |
| Calorías 290 | Calorías de Grasa 80 |
| % Valores Diarios* | |
| Grasa Total 9 g | 14 % |
| Grasa Saturada 0.5 g | 3 % |
| Grasa Trans 0 g | |
| Colesterol 50 mg | 17 % |
| Sodio 270 mg | 11 % |
| Carbohidrato Total 28 g | 9 % |
| Fibra Dietética 3 g | 12 % |
| Azúcares 4 g | |
| Proteínas 21 g | |
| Vitamina A 8 % | Vitamina C 25 % |
| Calcio 2 % | Hierro 10 % |

Esta receta ha sido adaptada con el permiso de Iowa State University Extension.

Una comida rápida y fácil para todos



La Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Educación WNEP está soportada por el Programa de SNAPs del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA), la Universidad de Wisconsin-Extensión, FoodShare de Wisconsin y socios locales. <http://access.wisconsin.gov>.