

Fajita De Pollo Al Horno

Esta sencilla comida de un solo plato es la favorita de la familia y perfecta para las noches ocupadas. Se puede comer solo con arroz o usarlo como relleno de fajitas o tacos.

Rinde: 4 porciones
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 40 minutos

Fuente: <https://www.snap4ct.org/fajita-chicken-bake.html>

Ingredientes

- 1 ½ libra de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel
- 1 cebolla morada mediana, cortada en rodajas finas
- 2 pimientos morrones grandes, sin semillas y cortados en rodajas finas
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa rallado o una mezcla mexicana
- 2 cucharadas de condimento para tacos bajo en sodio o condimento para fajitas casero
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal de su elección

Pasos

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Coloque las pechugas de pollo planas en el fondo de una cacerola de 13x9 pulgadas. Espolvoree condimento para tacos sobre la parte superior del pollo.
3. Agregue las cebollas y los pimientos y rocíe aceite de oliva por encima.
4. Espolvorear con queso y colocar en el horno. Cocine durante 35-40 minutos o hasta que el jugo del pollo salga claro.
5. ¡Sirva sobre arroz integral, quinua o rellene una tortilla con esta mezcla!



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 1/2 tazas	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	370
Grasa total:	11g
Grasa saturada:	3g
Colesterol:	112mg
Sodio:	380mg
Carbohidratos totales:	9g
Fibra dietética:	2g
Azúcares Totales:	6g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	57g

Utensilios necesarios

- Sartén o cazuela
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Rallador de queso
- Cuchillo afilado

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.94

Costo promedio/porción: \$2.16

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Pechuga de pollo deshuesada y sin piel, 1 1/2 lb.



Añadir 1 al carrito
Cebolla morada mediana



Agregar 1 al carrito
Queso cheddar bajo en grasa, 8 oz.



Añadir 2 al carrito
Pimientos morrones grandes



Añadir 1 al carrito
Condimento para tacos bajo en sodio

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Notas del chef

- Considere la posibilidad de preparar su propio condimento para tacos bajo en sodio con hierbas compradas en su tienda local de un dólar.

Recetas similares

- Pollo Cremoso Y Fideos
- Pollo y arroz
- Pimientos Rellenos Italianos