

Veggie and Chicken Fajitas

Yield: 6 servings

Ingredients

- 1 teaspoon onion powder
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon ground black pepper
- ½ teaspoon kosher salt
- 2 teaspoons extra virgin olive oil, divided
- 8 ounces chicken breast, sliced
- 2 cups broccoli florets
- 2 cups cauliflower florets
- 1½ cups sliced bell pepper
- 1 cup large diced carrots
- 1 cup sliced red onion
- 6 Whole Wheat Tortillas, warmed*
- 3 tablespoons Roasted Tomatillo Salsa*
- 3 tablespoons Salsa de Crema Fresca*

* See recipe

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26481 © Spectrum Health 12.2021

Instructions

1. In a small bowl, mix together onion powder, garlic powder, cumin, black pepper and salt.
2. In a medium bowl, toss chicken with half of the spice mixture, let marinate for 5 minutes.
3. In a large bowl, toss broccoli, cauliflower, bell pepper, carrots, and onion with remaining spice mixture.
4. Heat a large nonstick pan over medium high heat and add 1 teaspoon olive oil.
5. Add chicken and cook until golden brown or until it reaches an internal temperature of 165 degrees, about 3 minutes per side. Remove from pan when cooked.
6. In that same pan add remaining oil and seasoned veggies. Cook veggies for about 7 minutes or until tender, stirring frequently.
7. Mix cooked chicken and veggies together. Divide evenly on to warmed whole wheat tortillas and top with the salsa and crema.



Nutrition Information

Serving Size: ⅙ of recipe
Calories: 288
Total Fat: 9 g
Saturated Fat: 1.7 g
Monounsaturated Fat: 5.1 g
Polyunsaturated Fat: 1.2 g
Sodium: 275 mg
Total Carbohydrate: 38 g
Dietary Fiber: 5.7 g
Sugars: 4.9 g
Protein: 15.6 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education



**Spectrum
Health**

Fajitas de verduras y pollo

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharadita de cebolla en polvo
 - 1 cucharadita de ajo en polvo
 - 1 cucharadita de comino molido
 - ½ cucharadita de pimienta negra molida
 - ½ cucharadita de sal kosher
 - 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen, divididas
 - 8 onzas de pechuga de pollo cortadas en rodajas
 - 2 tazas de flores de brócoli
 - 2 tazas de flores de coliflor
 - 1 ½ tazas de pimiento cortado en rodajas
 - 1 taza de zanahorias cortadas en cubos grandes
 - 1 taza de cebolla morada cortada en rodajas
 - 6 tortillas de trigo integral, tibias*
 - 3 cucharadas de salsa de tomatillos asados*
 - 3 cucharadas de salsa de crema fresca*
- * Ver recetas

Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

Instrucciones

1. En un recipiente pequeño, mezcle la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el comino, la pimienta negra y la sal.
2. En un recipiente mediano, mezcle el pollo con la mitad de la mezcla de especias y déjelo marinar por 5 minutos.
3. En un recipiente grande, cubra el brócoli, la coliflor, el pimiento, la zanahoria y la cebolla con la mezcla de especias restante.
4. Caliente a fuego medio-alto un sartén grande antiadherente y agregue 1 cucharadita de aceite de oliva.
5. Agregue el pollo y cocínelo hasta que se dore o hasta que alcance una temperatura interna de 165 grados, aproximadamente 3 minutos de cada lado. Saque el pollo del sartén cuando esté cocido.
6. En el mismo sartén, agregue el aceite restante y las verduras condimentadas. Cocínelas por unos 7 minutos o hasta que estén tiernas, revolviendo con frecuencia.
7. Mezcle el pollo y los vegetales una vez que estén cocidos. Distribuya la mezcla uniformemente sobre las tortillas de trigo integral tibias y cúbralas con la salsa y la crema.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ⅓ de la receta

Calorías: 288
Grasas totales: 9 g
Grasas saturadas: 1.7 g
Grasas monoinsaturadas: 5.1 g
Grasas poliinsaturadas: 1.2 g
Sodio: 275 mg
Carbohidratos totales: 38 g
Fibras alimentarias: 5.7 g
Azúcares: 4.9 g
Proteína: 15.6 g

Fuente: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education



**Spectrum
Health**