

Fajita Chicken Bake

4 Servings

Ingredients

- 1 ½ lb of **chicken breast**, boneless and skinless
- 1 medium **red onion**, sliced thinly
- 2 large **bell peppers**, seeded and sliced thinly
- ½ cup shredded low fat **cheddar cheese, or Mexican blend**
- 2 Tbs low sodium **taco seasoning** or homemade Fajita Seasoning
- 1 Tbs **olive oil** or vegetable oil of choice

Instructions

1. Preheat the oven to 375°F.
2. Lay chicken breasts flat on the bottom of a 13x9 inch pan or casserole dish. Sprinkle taco seasoning over the top of the chicken.
3. Add onions and peppers and drizzle olive oil over the top.
4. Sprinkle with cheese and place in the oven. Cook for 35-40 minutes or until the juice of the chicken runs clear.
5. Serve over brown rice, quinoa, or fill a tortilla with this blend!



Nutrition Information

Serving Size: 1½ cup

Calories: 370

Total Fat: 11g

Saturated Fat: 3g

Protein: 57g

Sodium: 380mg

Carbohydrates: 9g

Added Sugar: 0g

Fiber: 2g

Fajitas de Pollo al Horno

4 Porciones

Ingredientes

- 1½ libras de **pechuga de pollo**, sin hueso, sin piel
- 1 **cebolla morada** mediana, en tajadas finas
- 2 **pimientos grandes**, sin semillas, en tajadas finas
- ½ taza de **queso cheddar o Mexicano** bajo en grasa
- 2 cucharadas de **sazón para tacos**. Bajo en sodio
- 1 cucharada de **aceite de olive**, o de su preferencia.

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Coloque las pechugas en un recipiente para horno de 13x9 pulgadas.
3. Espolvoreé la sazón para tacos.
4. Coloque cebolla y pimientos sobre el pollo y agregue el aceite al final.
5. Espolvoreé queso y coloque en el horno. Cocine por 35-40 minutos o hasta el jugo de pollo salga claro.
6. Sirva sobre arroz integral, quinoa o tortilla.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ taza

Calorías: 370

Grasa Total: 11g

Grasa Saturada: 3g

Proteína: 57g

Sodio: 380mg

Carbohidratos: 9g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 2g

