

fajitas

- 1 pound beef roast
- juice from 1 lime
- 1 red bell pepper, cut into strips
- 1 green bell peppers, cut into strips
- 1 medium onion, cut into strips
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon Cajun seasoning
- 1 tablespoon vegetable oil

Step 1 Cut the roast beef into very thin strips. Combine the beef strips, lime juice, garlic powder, ground cumin and Cajun seasoning in a bowl. Refrigerate for at least 30 minutes. (Meat can be marinated overnight.)

Step 2 Heat the oil in a large skillet. Add the beef strips to the skillet. Stir and cook for 3 to 4 minutes, or until meat is browned.

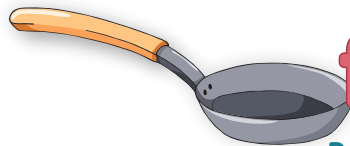
Step 3 Add the pepper and onion strips to the meat. Stir and cook for 3 to 4 minutes. Add a splash of water if skillet is too hot or dry while stir frying.

Step 4 Serve with warm tortillas and salsa.

Helpful tips:

- If you like to top your fajitas with cheese, guacamole or sour cream - choose the low fat versions and use a small amount.
- Make Chicken Fajitas. Use skinless chicken breasts instead of beef roast.

Nutrition Matters™ - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



fajitas

- 1 libra de carne de res
- jugo de 1 lima
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 pimiento verde, cortado en tiras
- 1 cebolla mediana, cortado en tiras
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de condimento tipo Cajún
- 1 cucharada de aceite vegetal

Paso 1 Corte la carne vacuna en tiras muy finas. Mezcle las tiras de carne con el jugo de lima, el ajo en polvo, el comino y el condimento tipo Cajún en un recipiente. Refrigere por al menos 30 minutos. (Puede dejar la carne marinando durante toda la noche.)

Paso 2 Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue las tiras de carne a la sartén. Mezcle y cocine por 3 a 4 minutos, o hasta que la carne esté dorada.

Paso 3 Agregue el pimiento y la cebolla a la carne. Mezcle y cocine por otros 3 a 4 minutos más. Agregue un chorro de agua a la sartén si está demasiado caliente o se seca la preparación.

Paso 4 Sirva con tortillas tibias y salsa.

Consejos útiles:

- Si desea agregar queso o guacamole a sus fajitas - elija las versiones bajas en grasas y use poca cantidad.
- Prepare fajitas de pollo. Use pechuga de pollo sin piel en vez de carne de res.

Nutrition Matters™ - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.