



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced  
for educational purposes.

## fajita chicken sheet meal

Make an easy family meal with **red, green, yellow or orange** bell peppers from the farmers' market!

- 3 boneless, skinless chicken breasts
  - 2 bell peppers
  - 1 onion
  - 2 tablespoons vegetable oil
  - 1 teaspoon Cajun seasoning
  - 1 teaspoon garlic powder
1. Cut chicken, peppers and onion into strips.
  2. Toss chicken and vegetables with oil and seasonings in a bowl. Pour on a metal baking sheet.
  3. Roast in 425° oven for 25 to 35 minutes, stirring a couple times.
  4. Serve in tortillas with shredded cheese and salsa.



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced  
for educational purposes.

## fajita de pollo al horno

¡Prepara fácilmente una comida familiar con pimientos morrones **rojos, verdes, amarillos o anaranjados** del mercado de frutos!

- 3 pechugas de pollo deshuesadas, sin piel
  - 2 pimientos morrones
  - 1 cebolla
  - 2 cucharadas de aceite vegetal
  - 1 cucharaditas de aderezo tipo Cajun
  - 1 cucharadita de ajo en polvo
1. Corta en tiras el pollo, los pimientos y la cebolla.
  2. Saltea en un bol el pollo y las verduras en el aceite y los condimentos. Colócalos sobre una placa de metal para horno.
  3. Hornea a 425 grados durante 25 a 35 minutos. Revuelve un par de veces.
  4. Sírvelo en tortillas con queso rallado y salsa.