

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



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

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!

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