

life is why
Family Health Challenge™

Fajitas de pollo rápidas con porotos negros y arroz español



Serves 4

Una versión saludable de un plato mexicano favorito: fajitas. Estas fajitas de pollo rápidas se sirven con porotos negros y arroz español. Disminuiremos drásticamente las grasas y las calorías, pero les prometo que no lo notarán porque igual tendrán un sabor increíble.

Ingredients

Fajitas de pollo rápidas

- Rocío vegetal para cocinar
- 1 libra de pollo deshuesado y sin piel, rebanado en tiras de ½ pulgada, sin grasa visible (pechuga o lomo)
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 pimiento mediano rebanado, de cualquier color
- 1 cebolla mediana rebanada (blanca, amarilla o morada)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de comino
- 8 tortillas de maíz o integrales del tamaño de tacos (elijá tortillas con la menor cantidad de grasas saturadas, grasas trans y sodio)
- 1 aguacate rebanado
- 1/2 taza de salsa de frasco, con la menor cantidad de sodio disponible

- 1/2 taza de crema agria sin grasa

Porotos y arroz

- 16 onzas de porotos negros sin sal agregada ni grasa
- 1 taza de arroz integral instantáneo, preparado según las indicaciones del paquete

Directions

ajitas de pollo rápidas

1. Rociar una sartén grande con rocío vegetal para cocinar. Calentar a temperatura media-alta y agregar el pollo. Cocinar durante 3 minutos hasta que se dore.
2. Reducir a fuego medio y agregar la salsa de soja, el pimiento rojo, las cebollas, la pimienta y el comino. Tapar y cocinar durante 8 a 10 minutos; remover ocasionalmente.
3. Servir en partes iguales sobre las tortillas y colocar aguacate rebanado, salsa o crema agria (opcional) encima.

Porotos y arroz

1. Rociar una olla pequeña con rocío vegetal para cocinar, calentar los porotos a fuego lento y remover ocasionalmente (aproximadamente 10 minutos).
2. Mezclar el arroz cocido con 2 cucharadas de salsa y remover.

Nutritional Info

Nutrition Facts			
Calories per serving			439
Total Fat			5.0 g
	Saturated Fat		1.0 g
	Trans Fat		0.0 g
	Polyunsaturated Fat		1.5 g
	Monounsaturated Fat		1.5 g
Cholesterol			73 mg
Sodium			287 mg
Carbohydrates			62 g
	Fiber		10 g
	Sugar		0 g
Protein			36 g

Derechos de autor © 2014 American Heart Association. Esta receta es presentada a usted por el programa Cocina Simple con el Corazón de la American Heart Association. Para más artículos y recetas simples, rápidos y asequibles, visite heart.org/cocinasimple.



It starts at home.
It starts with you.

heart.org/healthierkids