

# Fajitas

1. Wash hands with soap and warm water.
2. If using fresh produce, wash well and dry.
3. On a clean cutting board with a sharp knife, remove the seeds from the peppers and cut into thin strips. Peel the onion, cut in half, and cut thin strips. Cut the lime in half.
4. In a medium pan over medium heat, add the olive oil, peppers, and onion. Cook for 5-10 minutes, until the onions are translucent and the peppers start to brown.
5. Add the salt, pepper, and squeezed lime juice and stir.
6. Place tortilla(s) on microwave safe plate and heat for 15-30 seconds.
7. Add the pepper/onion mixture to a warm tortilla and top with cheese.
8. Optional: serve with cooked chicken, tofu, or beans!

# Fajitas

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
2. Si usa productos frescos, lávelos bien y séquelos.
3. En una tabla de cortar limpia con un cuchillo afilado, quite las semillas de los pimientos y córtelos en tiras finas. Pelar la cebolla, cortarla por la mitad y cortar tiras finas. Corta el limón verde por la mitad.
4. En una sartén mediana a fuego medio, agregue el aceite de oliva, los pimientos y la cebolla. Cocine durante 5-10 minutos, hasta que las cebollas estén transparentes y los pimientos comiencen a dorarse.
5. Agregue la sal, la pimienta y el jugo de limón verde exprimido y revuelva.
6. Coloque la(s) tortilla(s) en un plato apto para microondas y caliente durante 15-30 segundos.
7. Agregue la mezcla de pimiento/cebolla a una tortilla caliente y cubra con queso.
8. Opcional: ¡sirva con pollo cocido, tofu o frijoles!



## FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



# Fajitas



*A filling, budget-friendly meal everyone can enjoy!*

*¡Una comida abundante y económica que todos pueden disfrutar!*

<b>Servings/ Porciones</b> .....	<b>4 Portions</b>
<b>Cost of Recipe/ Costo de Receta</b> .....	<b>\$5.35</b>
<b>Cost per Serving/ Costo por Porción</b> .....	<b>\$1.37</b>

healthy recipes



## LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!  
 ¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!



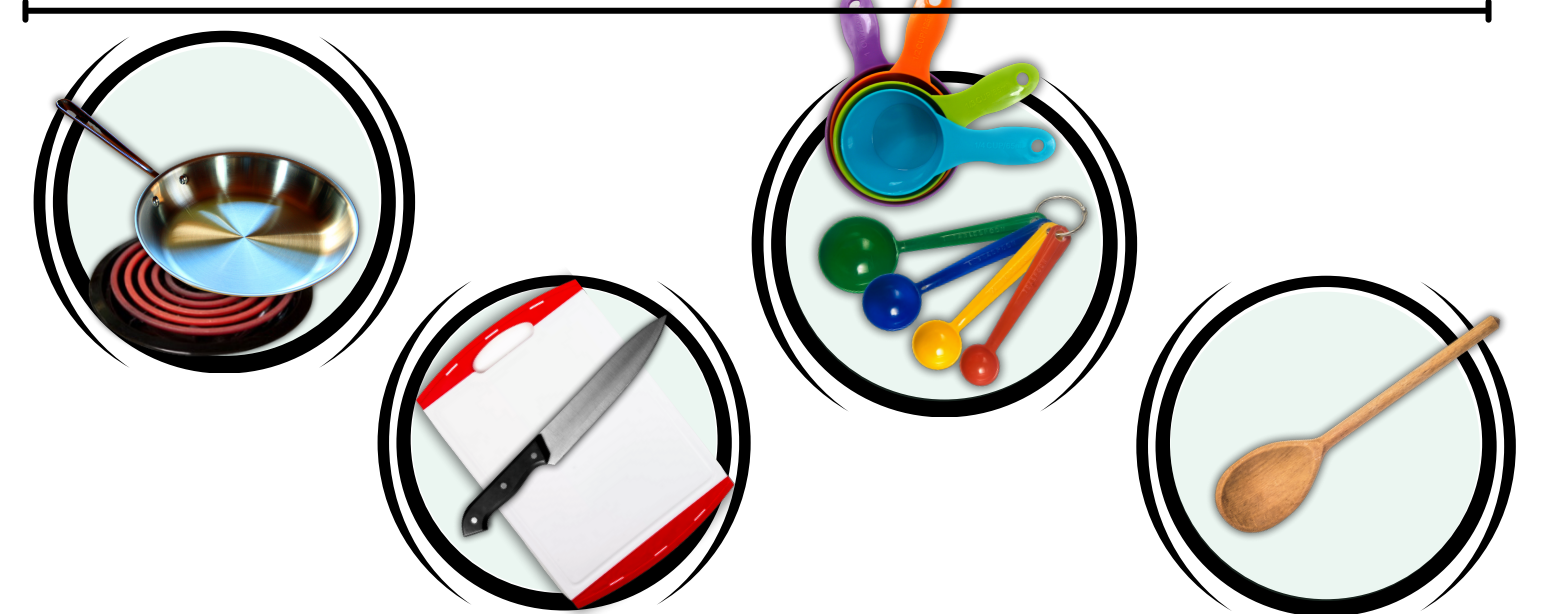


# Ingredients / Ingredientes:

# Directions / Direcciones:



# Tools Needed / Instrumentos:



TSP = teaspoon  
TBSP = tablespoon

CDITA = cucharadita  
CDA = cucharada

