

Фахитас из курицы

50 минут 4 порции

Вам понадобится

- 1 1/2 фунта куриной грудки
- 1 тонко нарезанная красная луковица
- 2 тонко нарезанных болгарских перца
- 1/2 стакана натертого сыра
- 2 столовые ложки специя для тако
- 1 столовая ложка растительного масла



Приготовление

1. Разогрейте духовку до 375° по Фаренгейту.
2. Выложите куриную грудку в кастрюлю, желательно с толстыми стенками, и посыпьте специями для тако.
3. Добавьте лук, перец и растительное масло.
4. Посыпьте сыром и поставьте в духовку. Запекайте 35 – 40 минут.
5. Подавайте с киноа, бурым рисом или тортильей.

Recipe from SNAP4CT.org

Этот материал финансировался Программой дополнительного питания Министерства сельского хозяйства США. Это учреждение предоставляет равные возможности.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION