



# Rainbow Fajitas

**Prep time: 15 minutes**

**Cook time: 10 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: 1 fajita**

**Cost: \$8.89 per recipe, \$1.11 per serving**

## Ingredients

- 8 (8 inch) whole wheat tortillas
- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 medium onion, sliced
- 1 medium green pepper, seeded and sliced into strips
- 1 medium red pepper, seeded and sliced into strips
- 1 teaspoon minced garlic
- 1 yellow summer squash, halved and sliced into strips
- ½ cup salsa
- 1 teaspoon cumin
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup shredded Monterey Jack cheese
- ¼ cup fresh cilantro, chopped

## Directions

- 1) Preheat oven to 350°F. Wrap tortillas in aluminum foil and bake for 15 minutes.
- 2) In a medium sized skillet or pan, heat oil over medium-high heat. Add onions, peppers, and garlic. Stir to coat with vegetable oil. Cover and reduce heat to medium. Cook for 5 minutes.
- 3) Stir squash into vegetable mixture. Add salsa, cumin and salt. Cover and cook for 5 minutes.
- 4) Spoon mixture evenly down the centers of warm tortillas. Sprinkle with cheese and cilantro.
- 5) Roll up, serve and enjoy.

## Nutrition Facts

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 8 servings per container      |                       |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 fajita</b>       |
| <b>Amount per serving</b>     |                       |
| <b>Calories</b>               | <b>230</b>            |
|                               | <b>% Daily Value*</b> |
| <b>Total Fat</b> 10g          | <b>13%</b>            |
| Saturated Fat 3.5g            | <b>18%</b>            |
| Trans Fat 0g                  |                       |
| <b>Cholesterol</b> 10mg       | <b>3%</b>             |
| <b>Sodium</b> 620mg           | <b>27%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 27g | <b>10%</b>            |
| Dietary Fiber 1g              | <b>4%</b>             |
| Total Sugars 3g               |                       |
| Includes 0g Added Sugars      | <b>0%</b>             |
| <b>Protein</b> 9g             |                       |
| Vitamin D 0mcg                | <b>0%</b>             |
| Calcium 115mg                 | <b>8%</b>             |
| Iron 0mg                      | <b>0%</b>             |
| Potassium 197mg               | <b>4%</b>             |
| Vitamin C 36mg                | <b>40%</b>            |



**Money-Saving Tip:**  
Instead of buying pre-chopped peppers, buy whole ones and cut them at home.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Questions about  
nutrition?  
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.  
This institution is an equal opportunity provider.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Fajitas Arcoíris

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Tiempo de cocción: 10 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: 1 fajita**

**Costo: \$8.89 por receta, \$1.11 por porción**

## Ingredientes

- 8 tortillas de harina integral (8 pulgadas)
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, rebanada
- 1 pimentón verde mediano, sin semillas y rebanado en tiras
- 1 pimentón rojo mediano, sin semillas y rebanado en tiras
- 1 cucharadita ajo, picado finamente
- 1 calabacín amarillo, cortado a la mitad y rebanado en tiras
- ½ taza salsa
- 1 cucharadita comino
- ¼ cucharadita sal
- 1 taza queso Monterrey Jack bajo en grasa
- ¼ taza cilantro fresco, picado

## Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F. Envuelva las tortillas en papel aluminio y hornee por 15 minutos.
- 2) En un sartén mediano, caliente el aceite sobre fuego medio alto. Agregue la cebolla, los pimentones y el ajo. Revuelva para cubrir en el aceite vegetal. Cubra y reduzca el fuego a medio. Cocine por 5 minutos.
- 3) Agregue el calabacín y revuelva dentro de la mezcla de verduras. Agregue la salsa, el comino y la sal. Cubra y cocine por 5 minutos.
- 4) Coloque la mezcla uniformemente a cucharadas sobre el centro de las tortillas calientes. Rocíe con el queso y el cilantro.
- 5) Enrolle, sirva y disfrute.

## Nutrition Facts

|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| 8 servings per container      |                 |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 fajita</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |                 |
| <b>Calories</b>               | <b>230</b>      |
| <b>% Daily Value*</b>         |                 |
| <b>Total Fat</b> 10g          | <b>13%</b>      |
| Saturated Fat 3.5g            | <b>18%</b>      |
| Trans Fat 0g                  |                 |
| <b>Cholesterol</b> 10mg       | <b>3%</b>       |
| <b>Sodium</b> 620mg           | <b>27%</b>      |
| <b>Total Carbohydrate</b> 27g | <b>10%</b>      |
| Dietary Fiber 1g              | <b>4%</b>       |
| Total Sugars 3g               |                 |
| Includes 0g Added Sugars      | <b>0%</b>       |
| <b>Protein</b> 9g             |                 |
| Vitamin D 0mcg                | <b>0%</b>       |
| Calcium 115mg                 | <b>8%</b>       |
| Iron 0mg                      | <b>0%</b>       |
| Potassium 197mg               | <b>4%</b>       |
| Vitamin C 36mg                | <b>40%</b>      |

**\$\$ Consejo para ahorrar dinero:**  
En lugar de comprar pimentones previamente cortados, compre enteros y córtelos en casa.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Fajitas Arco-íris

**Tempo de preparo: 15 minutos**

**Tempo de cozimento: 10 minutos**

**Porções por receita: 8**

**Tamanho da porção: 1 fajita**

**Custo: \$8.89 por receita, \$1.11 por porção**

## Ingredientes

- 8 tortilhas (8 polegadas) de trigo integral
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola média, cortada
- 1 pimentão verde médio, sem sementes e cortado em tiras
- 1 pimentão vermelho médio, sem sementes e cortado em tiras
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 abobrinha amarela, cortada ao meio e em tiras
- ½ copo de molho salsa
- 1 colher de chá de cominho
- ¼ colher de chá de sal
- 1 copo de queijo Monterey Jack com baixo teor de gordura, ralado
- ¼ copo de coentro fresco, picado

## Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F. Embrulhe as tortilhas em papel alumínio e leve ao forno por 15 minutos.
- 2) Em uma frigideira ou panela média, aqueça o óleo em fogo médio-alto. Adicione a cebola, o pimentão e o alho. Mexa para revestir com o óleo vegetal. Cubra e reduza o fogo para médio. Cozinhe por 5 minutos.
- 3) Junte a abóbora à mistura de vegetais. Adicione o molho, cominho e sal. Tampe e cozinhe por 5 minutos.
- 4) Coloque a mistura uniformemente no centro das tortilhas quentes. Polvilhe com queijo e coentro.
- 5) Enrole, sirva e aproveite.

## Nutrition Facts

|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| 8 servings per container      |                 |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 fajita</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |                 |
| <b>Calories</b>               | <b>230</b>      |
| <b>% Daily Value*</b>         |                 |
| <b>Total Fat</b> 10g          | <b>13%</b>      |
| Saturated Fat 3.5g            | <b>18%</b>      |
| Trans Fat 0g                  |                 |
| <b>Cholesterol</b> 10mg       | <b>3%</b>       |
| <b>Sodium</b> 620mg           | <b>27%</b>      |
| <b>Total Carbohydrate</b> 27g | <b>10%</b>      |
| Dietary Fiber 1g              | <b>4%</b>       |
| Total Sugars 3g               |                 |
| Includes 0g Added Sugars      | <b>0%</b>       |
| <b>Protein</b> 9g             |                 |
| Vitamin D 0mcg                | <b>0%</b>       |
| Calcium 115mg                 | <b>8%</b>       |
| Iron 0mg                      | <b>0%</b>       |
| Potassium 197mg               | <b>4%</b>       |
| Vitamin C 36mg                | <b>40%</b>      |

**\$\$ Dica para economizar dinheiro:**  
Em vez de comprar pimentões picados,  
compre pimentões inteiros e corte em casa.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.