

Fajitas aux poivrons colorés



4



10 min



15 min

INGRÉDIENTS

- | | |
|---|--|
| 1 ½ c. à soupe d'huile de canola | 1 poivron jaune, en lanières |
| 4 poitrines de poulet moyennes, en lanières | 4 grandes tortillas |
| 1 c. à soupe de poudre d'ail | 60 g (1 tasse) de laitue, déchiquetée |
| 1 c. à soupe de paprika | 125 ml (½ tasse) de salsa pauvre en sodium |
| 1 c. à café d'assaisonnement à la cajun | 120 g (1 tasse) de fromage râpé |
| 1 poivron rouge, en lanières | |

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une poêle, à feu vif, chauffer l'huile et griller les lanières de poulet pendant 2 minutes de chaque côté. Poursuivre la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que le poulet soit presque cuit.
3. Ajouter la poudre d'ail, le paprika et l'assaisonnement à la cajun. Bien mélanger. Ajouter les poivrons et faire revenir à feu moyen-vif de 3 à 4 minutes.
4. Chauffer les tortillas au centre du four pendant 1 minute.
5. Garnir les tortillas de poulet, de poivrons, de laitue, de salsa et de fromage.
6. Accompagnement : servir avec une salade verte.



INFO DIABÈTE

Les légumes de couleur vive (ex. : poivron, brocoli, carotte) sont à privilégier, car ils sont particulièrement riches en antioxydants.



VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Calories	495
Lipides	17 g
Sodium	298 mg
Glucides	50 g
Fibres	4 g
Protéines	35 g