

INGREDIENTES PARA LAS FAJITAS:

- 1 libra de pechuga de pollo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras finas
- 1 cebolla cortada en tiras finas
- 1 lima, exprimida

**INGREDIENTES PARA EL ARROZ
GUISADO:**

- 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- ½ cebolla picada
- ½ taza de pimiento verde picado
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz integral
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ de taza de puré de tomate bajo en sodio



Fajitas con arroz guisado

Preparación para las fajitas

1. Sazone el pollo con pimienta negra, comino, chile en polvo, pimentón, ajo en polvo y ajo.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade el pollo y cocínalo de siete a ocho minutos por cada lado.
3. Retirar el pollo de la sartén y cortarlo en tiras.
4. Saltear el pimiento rojo y la cebolla en la misma sartén hasta que se caramelicen.
5. Vuelve a añadir el pollo a la sartén y combínalo con las verduras. Vierte el zumo de lima por encima y remueve.

Preparación para el arroz guisado

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla, el pimiento verde y el ajo. Saltea hasta que estén tiernos.
2. Añadir el agua, el arroz, las especias (ajo en polvo, chile en polvo y comino molido) y el puré de tomate.
3. Llevar a ebullición y reducir a fuego lento. Tapa y cocina a fuego lento hasta que se absorba todo el líquido.
4. Sirva las fajitas sobre el arroz guisado. Acompañe con una ensalada, si lo desea.