

Veggie Fajitas

Time needed: 15 minutesServings: 4

INGREDIENTS

- 1 yellow summer squash (patty-pan, crook neck, or yellow zucchini), cut into ribbons
- 1 onion, peeled and sliced
- 2 carrots, shredded
- 1 bell pepper, sliced
- 2 limes, halved
- 2 Tablespoons vegetable oil
- 1 Tablespoon chili powder
- ½ teaspoon salt
- 1 tomato, diced
- 1 sprig oregano, leaves removed and coarsely chopped
- 8-12 (depending on size) corn tortillas
- 1 cup queso fresco (Mexican fresh cheese), crumbled

DIRECTIONS

1. Combine the prepared squash, onion, carrots, and bell pepper in a mixing bowl.
2. Squeeze the limes into the vegetables and add the oil, chili powder and salt. Mix well and let marinate for about 15 minutes.
3. Heat a large sauté pan over medium-high heat. Add the vegetable mixture in one layer.
4. Cook, stirring often, for about 5 minutes or until the onions are translucent and the vegetables begin to soften. Stir in the tomato and oregano and season with salt and pepper if needed.
5. Warm the tortillas in a dry pan or microwave. Top each tortilla with some of the vegetable mixture and top with some of the queso.
6. Serve immediately.

Recipe by Chef Gilbert Rodriguez



This project is based upon work supported by U.S. Department of Agriculture, NIFA, FINI under award number 2017-70025-26683



To download the recipe on your computer, visit this website:
<https://www.youtube.com/watch?v=aOF9heZUzRM&t=3s>

Fajitas de Verduras

Tiempo Necesario: 15 minutosPorciones: 4

INGREDIENTES

- 1 calabaza de verano amarillo (patty-pan, crook neck, o calabacin amarillo), cortado en cintas
- 1 cebolla, pelada y cortada en rajas
- 2 Zanahorias, ralladas
- 1 pimiento en rodajas
- 2 limones, cortados a la mitad
- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- 1 Cucharada de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 tomate, cortado en cubos
- 1 ramita de orégano, remueve las hojas y corte en pedazos grandes
- 8-12 (dependiendo del tamaño) tortillas de maíz
- 1 taza de queso fresco, desmenuzado

DIRECCIONES

1. Combine la calabaza preparada, la cebolla, las zanahorias y el pimiento en un tazón.
2. Exprime los limones en las verduras y agrega el aceite, el chile en polvo y la sal. Mezclar bien y dejar macerar durante unos 15 minutos.
3. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la mezcla de verduras en una capa.
4. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante unos 5 minutos o hasta que las cebollas estén translúcidas y las verduras comiencen a ablandarse. Agregue el tomate y el orégano y sazone con sal y pimienta si es necesario.
5. Warm the tortillas in a dry pan or microwave. Top each tortilla with some of the vegetable mixture and top with some of the queso.
6. Calienta las tortillas en un sartén seco o en el microondas. Añade a cada tortilla un poco de la mezcla de verduras y un poco de queso encima.
7. Servir inmediatamente.

Receta por Chef Gilbert Rodriguez



Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. 2017-70025-26683.



Para descargar la receta en su computadora, visite este sitio web:
https://www.youtube.com/watch?v=QeDw_n4scok&t=123s