



FROM THE KITCHEN OF:
Dixya Bhattacharai

MUSHROOM FAJITAS

Try this delicious plant-forward twist on a favorite dish instead of the traditional steak or chicken.

Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- Juice of 3 limes
- ¼ cup chopped cilantro
- Spices such as ground cumin, garlic powder (1 teaspoon each)
- 4 large mushroom caps sliced into ½-inch strips
- 3 bell peppers any color you choose, cored and sliced
- 1 large onion halved and sliced
- 12 medium whole wheat or corn tortillas warmed
- Salsa, guacamole, for serving

Directions:

1. In a large shallow bowl, whisk together the olive oil, lime juice, cilantro and spices.
2. Add the sliced mushrooms and stir until evenly coated. Allow to marinate at room temperature for 10 minutes, then add the sliced onion and peppers to the bowl and stir everything together.
3. Warm a large skillet over medium heat. Add the marinated vegetables to the skillet and cook for about 7 minutes, until tender. (Depending on the size of your skillet, you may need to cook them in two separate batches.)
4. Remove from heat. Serve the cooked vegetables warm with tortillas, guacamole and other desired toppings.
5. Leftovers can be stored in an airtight container in the refrigerator for up to 2 days.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by

Texas Health



DE LA COCINA DE:
Dixya Bhattacharai

FAJITAS DE HONGOS

Pruebe esta deliciosa variación vegetal de uno de los platos más populares en lugar de la carne de res o el pollo tradicional.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de 3 limón
- ¼ de taza de cilantro picado
- Especias como comino molido y polvo de ajo (1 cucharadita de cada una)
- 4 sombreros de hongos grandes rebanados en tiras de ½ pulgada
- 3 chiles morrones limpios del color que prefiera, sin semillas y rebanados
- 1 cebolla grande cortada por la mitad y rebanada
- 12 tortillas medianas calientes de trigo integral o de maíz
- Salsa y/o guacamole para servir

Instrucciones:

1. En un plato hondo grande y poco profundo, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el cilantro y las especias usando un batidor de mano.
2. Agregue los hongos rebanados y remueva hasta que estén bien cubiertos con la mezcla. Déjelos macerar a temperatura ambiente por 10 minutos y luego agregue la cebolla y los chiles morrones rebanados al plato hondo y remueva para mezclar.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio. Vierta las verduras maceradas en la sartén y cocine alrededor de 7 minutos, hasta que estén suaves. (Dependiendo del tamaño de su sartén, podría tener que cocinar las verduras en dos partes separadas).
4. Retire la sartén del fuego. Sirva las verduras cocidas mientras estén calientes con tortillas, guacamole y los complementos que desee.
5. Las sobras pueden conservarse en un contenedor hermético en el refrigerador hasta por 2 días.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por

Texas Health

