

CENA DE POLLO CON PIÑA Y FRIJOLOS NEGROS

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 2 minutos

Incluido en la caja:

- 2 (5 oz) pollos enlatados, escurridos
- 2 tazas de arroz integral, cocido
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 taza de piña enlatada, reserve ½ taza de jugo

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza)
- 1 cucharada de jengibre molido
- ½ cucharadita de chile en polvo

Instrucciones:

1. Combine el arroz integral cocido, el pollo enlatado, los frijoles negros, la piña enlatada y ½ taza de jugo, la cebolla y los condimentos en un tazón apto para microondas.
2. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 1 minuto. Retire y revuelva. Coloque en el microondas durante 30-60 segundos adicionales o hasta que se alcance la temperatura deseada.



Información Nutricional*

Porciones totales: 4

Tamaño de la porción: 1 taza

Calorías: 335 kcal

Grasas: 3 g

Sodio: 497 mg

Carbohidratos: 56 g

Fibra: 10 g

Proteína: 25 g

Porciones de Carbohidratos: 3 ½

** Los datos nutricionales incluyen trozos de pollo enlatado de primera calidad en agua (escurrido), arroz integral de grano medio (cocido), frijoles negros con un 50% menos de sodio, trozos de piña enlatada en almibar ligero, jugo de piña enlatado y especias.*