

## CUENCO DE POLLO DEL SUROESTE

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de Cocción:** 3 minutos

**Incluido en la caja:**

- 1 taza de arroz integral, cocido
- 1 (14.5 oz) lata de tomates en cubitos bajos en sodio
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 (5 oz) lata de pollo, escurrido

**Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:**

- 1 cebolla pequeña (- ½ taza), cortada en cubitos
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo

**Direcciones:**

1. Combine el arroz cocido, los frijoles negros, el pollo y la cebolla en recipiente apto para microondas.
2. Tape y hornee en el microondas durante 2 minutos. Retire y revuelva. Hornee nuevamente en el microondas por 30-60 segundos adicionales, o hasta que esté completamente caliente.
3. Agregue los tomates, el jugo de lima y las especias; revolviendo para combinar.

**Consejo:** ¡Agregue pimientos o maíz para un crujido adicional y cubra con aguacate o cilantro para darle más sabor!



**Información Nutricional\***

**Porciones totales:** 2  
**Tamaño de la porción:** 2 tazas  
**Calorías:** 436  
**Grasas:** 3 g  
**Sodio:** 681 mg  
**Carbohidratos:** 74 g  
**Fibra:** 21 g  
**Proteína:** 32 g  
**Porciones de Carbohidratos:** 5

*\*Los datos nutricionales incluyen pechuga de pollo en trozos premium enlatada en agua (escurrida), arroz integral cocido de grano medio, tomates enlatados cortados en cubitos sin sal añadida, frijoles negros enlatados con 50% menos de sodio, cebolla blanca pequeña, jugo de lima fresco y especias.*