

Thời gian chuẩn bị: 3 phút

Thời gian nấu: 6-15 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 2 chén cơm gạo lứt, đã nấu chín
- 1 (15 oz) đậu tây đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo
- 1 (15 oz) rau củ các loại đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo

Nguyên liệu khác cần có:

- ½ củ hành nhỏ (~¼ chén), thái hạt lựu
- 1 muỗng canh bột tỏi

Chỉ dẫn:

1. Cho hành vào chảo và nấu ở lửa vừa cho đến khi hành chín (3-4 phút).
2. Cho đậu đỏ, rau củ các loại và bột tỏi vào chảo; trộn đều. Đậy nắp lại và nấu ở lửa nhỏ tầm 10 phút.

HOẶC

1. Cho tất cả các thành phần vào trong âu đựng dùng đũa được trong lò vi sóng, nấu ở nhiệt độ cao tầm 1 ½ phút. Trộn lên và nấu thêm 1 phút, hoặc cho đến khi chín hoàn toàn.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4
Kích cỡ khẩu phần: 1 chén
Lượng calo: 245 kcal
Chất béo: 1 g
Natri: 158 mg
Carbohydrate: 49 g
Chất xơ: 11 g
Chất đạm: 10 g
Khẩu phần carbohydrate: 3

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu đỏ ít muối dưới 50%, rau củ các loại đóng hộp ít muối, cơm gạo lứt hạt vừa nấu chín, củ hành tây nhỏ và bột tỏi.*