

## GÀ LẮC CHIÊN GIÒN

**Thời gian chuẩn bị:** 5 phút

**Thời gian nấu:** 10 phút

**Nguyên liệu trong hộp:**

- 1 chén gạo lứt, đã nấu chín
- 1 (5 oz) gà đóng hộp, đã để ráo
- 1 chén đậu hà lan đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo

**Nguyên liệu khác cần có:**

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- 1 trái ớt chuông đỏ cỡ vừa (~1 chén), thái hạt lựu
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- 1 muỗng cà phê bột gừng

**Chỉ dẫn:**

1. Cho ¼ cốc nước và hành tây vào nồi nấu lửa lớn vừa, nấu cho đến khi hành chín (3-4 phút).
2. Cho thêm gia vị, đậu hà lan và ớt chuông vào nồi; nấu tầm 2 phút, đảo đều.
3. Cho thêm gà, gạo lứt đã nấu chín và ½ cốc nước vào nồi. Trộn đều và nấu tầm 5 phút cho đến khi chín.

**Mẹo:** Có thể thay nước bằng dùng nước dùng gà ít muối hoặc nước dùng từ rau củ để tăng thêm hương vị!



**Thành phần dinh dưỡng\***

**Tổng số khẩu phần:** 2  
**Kích cỡ khẩu phần:** 1 ½ chén  
**Lượng calo:** 254  
**Chất béo:** 2,3 g  
**Natri:** 344 mg  
**Carbohydrate:** 37,5 g  
**Chất xơ:** 6 g  
**Chất đạm:** 21 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 2 ½

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm gạo lứt vừa nấu chín tới, một miếng ức gà đóng hộp thượng hạng (để ráo), ức gà thượng hạng đóng hộp trong nước (để ráo), đậu hà lan đóng hộp không muối, ớt chuông tươi màu đỏ (đã cắt nhỏ), một củ hành tây nhỏ, và gia vị.*