

GÀ MÌ Ý CHO BỮA TỐI

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 10 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 2 chén mì Ý nguyên cám, luộc chín
- 2 (5 oz) gà đóng hộp, để ráo
- 1 (15 oz) sốt mì Ý ít muối đóng hộp

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- 1 muỗng cà phê lá oregano hoặc mùi tây khô

Chỉ dẫn:

1. Thêm ¼ cốc nước và hành tây vào chảo nấu ở lửa lớn vừa; nấu cho hành chín (3-4 phút).
2. Thêm gà, sốt mì Ý vào nồi; nấu cho đến khi sôi lên (tầm 5-6 phút).
3. Rưới nước sốt lên mì nóng và thưởng thức!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4

Kích cỡ khẩu phần: ½ chén mì ống + ½ chén nước sốt

Lượng calo: 227

Chất béo: 2 g

Natri: 367 mg

Carbohydrate: 30,5 g

Chất xơ: 5,6 g

Chất đạm: 21,5 g

Khẩu phần carbohydrate: 2

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm mì ống nguyên cám đã luộc chín (loại không đóng gói), ức gà thượng hạng đóng hộp (để ráo nước), sốt mì Ý ít muối đóng hộp với cà chua, củ hành nhỏ, và gia vị.*