

## GÀ NẤU CHANH VỚI CƠM VÀ RAU

**Thời gian chuẩn bị:** 5 phút

**Thời gian nấu:** 30 phút

### Nguyên liệu trong hộp:

- 2 chén cơm gạo lứt, đã nấu chín
- 1 (15 oz) cà rốt đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo
- 1 (15 oz) đậu cô-ve đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo, cắt đôi
- 2 (5 oz) gà đóng hộp, để ráo

### Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- 3 muỗng canh nước cốt chanh vàng
- 1 muỗng canh bột tỏi
- 1 muỗng canh rau mùi tây khô

### Chỉ dẫn:

1. Cho hành vào trong chảo gang cỡ vừa nấu lửa lớn cho đến khi hành chín (3-4 phút).
2. Cho ¼ cốc nước, cơm, rau, gà, nước cốt chanh và gia vị vào chảo nhỏ; trộn tất cả lại.
3. Giảm lửa (lửa vừa) và nấu cho đến khi chín hoàn toàn.

**Mẹo:** Cho thêm cần tây cắt nhỏ, hoặc một nắm rau bina hoặc rau cải xoăn để tăng thêm rau và hương vị cho món ăn!



### Thành phần dinh dưỡng\*

**Tổng số khẩu phần:** 4  
**Kích cỡ khẩu phần:** 1 chén  
**Lượng calo:** 251  
**Chất béo:** 2 g  
**Natri:** 387 mg  
**Carbohydrate:** 37,5 g  
**Chất xơ:** 6 g  
**Chất đạm:** 21 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 2 ½

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm cơm gạo lứt hạt vừa nấu chín, cà-rốt cắt hạt lựu đóng hộp không muối (để ráo), đậu cô-ve đã cắt đôi đóng hộp ít muối (để ráo), ức gà thượng hạng ngâm nước đóng hộp (để ráo), nước cốt chanh, củ hành nhỏ và gia vị.*