

GÀ NẤU ĐẬU ĐEN VÀ DỨA CHỖ BỮA TỐI

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 2 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 2 (5 oz) gà đóng hộp, để ráo
- 2 chén cơm gạo lứt, đã nấu chín
- 1 (15 oz) đậu đen đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo nước
- 1 chén dứa đóng hộp, giữ lại ½ chén nước

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén)
- 1 muỗng canh bột gừng
- ½ muỗng cà phê bột ớt

Chỉ dẫn:

1. Cho tất cả cơm gạo lứt, gà đóng hộp, đậu đen, dứa đóng hộp và ½ chén nước, hành và gia vị vào âu đựng dùng được cho lò vi sóng.
2. Nấu trong lò vi sóng ở nhiệt độ cao tầm 1 phút. Lấy ra và trộn đều. Cho lại vào lò vi sóng nấu thêm tầm 30-60 giây, hoặc cho đến khi đồ ăn nóng hoàn toàn.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4

Kích cỡ khẩu phần: 1 chén

Lượng calo: 335 kcal

Chất béo: 3 g

Natri: 497 mg

Carbohydrate: 56 g

Chất xơ: 10 g

Chất đạm: 25 g

Khẩu phần carbohydrate: 3 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm ức gà thượng hạng ngâm nước đóng hộp (để ráo), cơm gạo lứt hạt vừa (nấu chín), đậu đen ít muối dưới 50%, dứa hộp ngâm siro nhạt, nước dứa hộp và gia vị.*