

GÀ SỐT ĐẬU PHỘNG

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 25 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 chén cơm gạo lứt, đã nấu chín
- 1 (5 oz) gà đông hộp, đã để ráo
- ½ chén cà chua cắt hạt lựu đóng hộp loại ít muối
- ½ chén đậu cô-ve đóng hộp không muối, đã rửa sơ và để ráo
- 3 muỗng canh bơ đậu phộng

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành nhỏ (~¼ chén), thái hạt lựu
- 2 muỗng cà phê bột tỏi
- 2 muỗng cà phê bột gừng
- ½ muỗng cà phê ớt bột

Chỉ dẫn:

1. Cho cà chua, bơ đậu phộng, hành, gia vị, và 1 chén nước vào nồi, nấu liu riu tầm 15 phút; trộn đều cho mịn.
2. Cho gà và đậu cô-ve; nấu thêm 10 phút nữa ở lửa nhỏ.
3. Dùng kèm với cơm gạo lứt ấm.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 2
Kích cỡ khẩu phần: 1 chén
Lượng calo: 377
Chất béo: 14 g
Natri: 470 mg
Carbohydrate: 40 g
Chất xơ: 6 g
Chất đạm: 25,5 g
Khẩu phần carbohydrate: 2 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm ức gà thượng hạng ngâm nước đông hộp (để ráo), cà chua cắt hạt lựu đóng hộp không muối, bơ đậu phộng mịn hiệu Jif, cơm gạo lứt, đậu cô-ve đã cắt đóng hộp không muối, củ hành nhỏ và gia vị.*