

GÀ TÔ TÂY NAM

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 3 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 chén gạo lứt, đã nấu chín
- 1 (14,5 oz) cà chua cắt nhỏ đóng hộp ít muối
- 1 (15 oz) đậu đen đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo nước
- 1 (5 oz) gà đóng hộp, đã để ráo

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- 1 muỗng canh nước cốt chanh xanh
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- ½ muỗng cà phê bột tỏi

Chỉ dẫn:

1. Cho tất cả các thành phần cơm, đậu đen, gà và hành vào trong tô dùng được cho lò vi sóng.
2. Đậy kín tô và nấu trong lò vi sóng tầm 2 phút. Lấy ra và trộn đều. Cho vào lò vi sóng lại và nấu thêm khoảng 30-60 giây, hoặc cho đến khi tất cả đều chín.
3. Thêm cà chua, nước cốt chanh và gia vị; trộn đều.

Mẹo: Thêm ớt chuông hoặc hạt bắp để tăng độ giòn, phủ bơ hoặc ngò để tăng thêm hương vị!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 2
Kích cỡ khẩu phần: 2 chén
Lượng calo: 436
Chất béo: 3 g
Natri: 681 mg
Carbohydrate: 74 g
Chất xơ: 21 g
Chất đạm: 32 g
Khẩu phần carbohydrate: 5

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm ức gà thượng hạng đóng hộp (đã ráo nước), cơm gạo lứt hạt vừa nấu chín, cà chua thái hạt lựu đóng hộp không muối, đậu đen đóng hộp ít muối dưới 50%, củ hành nhỏ, nước cốt chanh tươi và gia vị.*

KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG DÀNH RIÊNG CHO BẠN.