

## КУРИЦА С ЛИМОНОМ И РИСОМ С ОВОЩАМИ

**Время на подготовку:** 5 минут

**Время приготовления:** 30 минут

### Входит в коробку:

- 2 ч. готового бурого риса
- 1 (15 унций) банка моркови без соли, слить жидкость и промыть
- 1 (15 унций) банка консервированной зеленой фасоли без соли, слить жидкость и промыть, порезать пополам
- 2 (5 унций) банки курицы, слить воду

### Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать
- 3 столовых ложки лимонного сока
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока
- 1 столовая ложка сушеной петрушки

### Инструкции:

1. Поместите лук в большую сковороду на средне-сильный огонь и готовьте до прозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте в сковороду ¼ ч. воды, готовый рис, овощи, курицу, лимонный сок и специи; перемешайте.
3. Уменьшите огонь до слабого и готовьте, пока окончательно не разогреется.

**Совет:** Добавьте нарезанный сельдерей или пригоршню шпината или огородной капусты для большего количества овощей и более яркого вкуса!



### Питательная ценность\*

**Всего порций:** 4  
**Размер порции:** 1 ч.  
**Калории:** 251  
**Жиры:** 2 г  
**Натрий:** 387 мг  
**Углеводы:** 37.5 г  
**Пищевые волокна:** 6 г  
**Белки:** 21 г  
**Углеводов в порции:** 2 ½

*Питательная ценность включает в себя готовый бурый рис средней крупности, консервированную несоленую резаную морковь (вода слита), консервированную зеленую фасоль без соли (вода слита), консервированную куриную грудку высшего сорта в воде (вода слита), свежий лимонный сок, мелкий белый лук и приправы.*