

КУРИЦА В АРАХИСОВОМ СОУСЕ

Время на подготовку: 5 минут

Время на приготовление: 25 минут

Входит в коробку:

- 1 ч. готового бурого риса
- 1 (5 унций) банка курицы, слить воду
- ½ ч. нарезанных кубиками помидоров с низким содержанием соли
- ½ ч. консервированной зеленой фасоли без соли, слить жидкость и промыть
- 3 столовых ложки арахисового масла

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая головка лука (~¼ ч.), нарезанного
- 2 чайных ложки сушеного молотого чеснока
- 2 чайных ложки измельченного имбиря
- ½ чайной ложки сушеного молотого перца чили

Инструкции:

1. Положите томаты, арахисовое масло, лук, специи в кастрюлю, добавьте 1 чашку воды и тушите 15 минут; помешивайте для однородности и отсутствия комочков.
2. Добавьте курицу и зеленую фасоль; готовьте еще 10 минут на слабом огне.
3. Выложите поверх разогретого бурого риса.



Питательная ценность*

Всего порций: 2
Размер порции: 1 ч.
Калории: 377
Жиры: 14 г
Натрий: 470 мг
Углеводы: 40 г
Пищевые волокна: 6 г
Белки: 25.5 г
Углеводов в порции: 2 ½

*В питательную ценность включены консервированная куриная грудка высшего сорта в воде (вода слита), консервированные резаные кубиками томаты без соли, мягкое арахисовое масло Jif, готовый бурый рис, консервированная резаная зеленая фасоль без соли, мелкий белый лук и специи.