

## ОБЕД ИЗ КУРИЦЫ С ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ И АНАНАСОМ

**Время на подготовку:** 5 минут

**Время приготовления:** 2 минуты

### Входит в коробку:

- 2 (5 унций) банки куриного мяса, слить воду
- 2 ч. готового бурого риса
- 1 (15 унций) банка черной фасоли без соли, слить жидкость и промыть
- 1 ч. консервированных ананасов, сохраните  $\frac{1}{2}$  ч. сока

### Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая луковица (~ $\frac{1}{2}$  ч.), порезать
- 1 столовая ложка измельченного имбиря
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки сушеного молотого перца чили

### Инструкции:

1. В посуду для микроволновой печи положите готовый бурый рис, черную фасоль, консервированные ананасы и  $\frac{1}{2}$  ч. сока, лук и приправы.
2. Готовьте в микроволновой печи на высокой мощности в течение 1 минуты. Выньте и перемешайте. Поместите в микроволновую печь еще на 30-60 секунд или до достижения желаемой температуры.



### Питательная ценность\*

**Всего порций:** 4  
**Размер порции:** 1 ч.  
**Калории:** 335 калорий  
**Жиры:** 3 г  
**Натрий:** 497 мг  
**Углеводы:** 56 г  
**Пищевые волокна:** 10 г  
**Белки:** 25 г  
**Углеводов в порции:** 3 $\frac{1}{2}$

*\*В пищевую ценность включены консервированное мясо курица высшего сорта в воде (вода слита), бурый рис средней крупности (готовый), черная фасоль с пониженным на 50% содержанием соли, консервированные дольки ананасов в легком сиропе, консервированный ананасовый сок и специи.*