

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.*