

POLLO AL LIMÓN CON ARROZ VEGETAL

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 30 minutos

Incluido en la caja:

- 2 tazas de arroz integral, cocido
- 1 lata (15 oz) de zanahorias sin sal, escurridas y enjuagadas
- 1 lata (15 oz) de judías verdes sin sal, escurridas y enjuagadas, cortadas por la mitad
- 2 (5 oz) latas de pollo, escurrido

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), cortada en cubitos
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de perejil seco

Instrucciones:

1. Agregue la cebolla a una olla grande a fuego medio-alto y cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue ¼ de taza de agua, el arroz cocido, las verduras, el pollo, el jugo de limón y los condimentos a la sartén; revolviendo bien para combinar.
3. Reduzca el fuego a medio bajo y cocine hasta calentar bien.

Sugerencia: ¡Agregue apio picado o un puñado de espinacas o col rizada para incluir más verduras y sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 4
Tamaño de la porción: 1 taza.
Calorías: 251
Grasas: 2 g
Sodio: 387 mg
Carbohidratos: 37.5 g
Fibra: 6 g
Proteína: 21 g
Porciones de Carbohidratos: 2 ½

**Los datos nutricionales incluyen arroz integral cocido de grano medio, zanahorias en rodajas sin sal enlatadas (escurridas), judías verdes cortadas sin sal enlatadas (escurridas), pechuga de pollo premium en trozos enlatada en agua (escurrida), jugo de limón fresco, cebolla blanca pequeña y condimentos.*