

POLLO CON SALSA DE CACAHUETE

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Incluido en la caja:

- 1 taza de arroz integral, cocido
- 1 (5 oz) lata de pollo, escurrido
- ½ taza tomates enlatados en cubitos bajos en sodio
- ½ de taza de judías verdes enlatadas sin sal, escurridas y enjuagadas
- 3 cucharadas de mantequilla de maní

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~ ¼ de taza), cortada en cubitos
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- ½ cucharadita de chile en polvo

Instrucciones:

1. Agregue los tomates, la mantequilla de maní, la cebolla, los condimentos y 1 taza de agua a la sartén y cocine a fuego lento durante 15 minutos; revolviendo para combinar bien y suavizar.
2. Agrega el pollo y las judías verdes; cocine por 10 minutos más a fuego lento.
3. Sirva sobre arroz integral tibio.



Información Nutricional*

Porciones totales: 2

Tamaño de la porción: 1 taza

Calorías: 377

Grasas: 14 g

Sodio: 470 mg

Carbohidratos: 40 g

Fibra: 6 g

Proteína: 25.5 g

Porciones de Carbohidratos: 2 ½

**Los datos nutricionales incluyen pechuga de pollo premium enlatada en agua (escurrida), tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, mantequilla de maní cremosa Jif, arroz integral cocido, judías verdes cortadas enlatadas sin sal agregada, cebolla blanca pequeña y especias.*