

POLLO SALTEADO

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Incluido en la caja:

- 1 taza de arroz integral, cocido
- 1 (5 oz) lata de pollo, escurrido
- 1 taza de frijoles enlatados sin sal, escurridos y enjuagados

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), cortada en cubitos
- 1 pimiento rojo mediano (~ 1 taza), cortado en cubitos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de jengibre molido

Direcciones:

1. Agregue ¼ de taza de agua y la cebolla a una olla a fuego medio-alto; cocine hasta que esté translúcida. (3-4 minutos).
2. Agregue las especias, los frijoles verdes y el pimiento rojo a la sartén; cocine por 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue el pollo, el arroz integral cocido y ½ de taza de agua a la sartén. Revuelva y cocine por 5 minutos más, o hasta que esté completamente caliente.

Consejo: ¡Cambie el agua por caldo de pollo bajo en sodio o caldo de verduras para un sabor extra!



Información Nutricional*

Porciones totales: 2
Tamaño de la porción: 1 ½ taza.
Calorías: 254
Grasas: 2.3 g
Sodio: 344 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, pechuga de pollo en trozos premium enlatada en agua (escurrida), frijoles verdes cortados enlatados sin sal agregada, pimiento rojo fresco (picado), cebolla blanca pequeña y especias.*