

СПАГЕТТИ С КУРИЦЕЙ НА УЖИН

Время на подготовку: 5 минут

Время приготовления: 10 минут

Входит в коробку:

- 2 ч. готовых спагетти их цельнозерновой муки
- 2 (5 унций) банки курицы, слить воду
- 1 (15 унций) банка консервированного соуса для спагетти с низким содержанием соли

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- 1 чайная ложка сухого орегано или петрушки

Инструкции:

1. Поместите ¼ ч. воды и нарезанный лук в кастрюлю на средне-сильный огонь; готовьте до прозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте в кастрюлю курицу и соус для спагетти; готовьте пока хорошо не разогреется (5-6 минут).
3. Выложите соус поверх теплый спагетти и наслаждайтесь!



Питательная ценность*

Всего порций: 4

Размер порции: ½ ч. спагетти + ½ ч. соуса

Калории: 227

Жиры: 2 г

Натрий: 367 мг

Углеводы: 30.5 г

Пищевые волокна: 5.6 г

Белки: 21.5 г

Углеводов в порции: 2

**В питательной ценности учтены готовые спагетти из цельнозерновой муки (без упаковки), консервированная куриная грудка высшего качества в воде (вода слита), консервированные резаные кубиками томаты без соли, консервированный соус для спагетти без соли с кусочками помидоров, мелкий белый лук и специи.*