

ЮГО-ЗАПАДНЫЙ РЕЦЕП МИСКИ С КУРИЦЕЙ

Время на подготовку: 5 минут
Время приготовления: 3 минуты

Входит в коробку:

- 1 ч. готового бурого риса
- 1 (14,5 унции) банка нарезанных кубиками помидоров с низким содержанием соли
- 1 (15 унций) банка черной фасоли без соли, слить сок и промыть
- 1 (5 унций) банка курицы, слить воду

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая луковица (~½ ч.), нарезать
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- ½ чайной ложки сушеного молотого чеснока

Инструкции:

1. Смешайте в посуде для микроволновой печи готовый рис, черную фасоль, курицу и лук.
2. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи в течение 2 минут. Выньте из микроволновой печи и перемешайте. Верните в микроволновую печь и готовьте еще 30-60 секунд или до полного разогревания.
3. Добавьте помидоры, сок лайма и специи; хорошо перемешайте.

Совет: Добавьте болгарский перец или кукурузу для хруста или посыпьте авокадо или кинзой для дополнительного вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 2
Размер порции: 2 ч.
Калории: 436
Жиры: 3 г
Натрий: 681 мг
Углеводы: 74 г
Пищевые волокна: 21 г
Белки: 32 г

**Питательная ценность включает в себя консервированную куриную грудку высшего качества в воде (вода слита), готовый бурый рис средней крупности, консервированные резаные кубиками томаты без соли, консервированную черную фасоль со сниженным на 50% содержанием соли, маленькую белую луковицу, свежий сок лайма и приправы.*