

ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ

Время на подготовку: 5 минут

Время приготовления: 10 минут

Входит в коробку:

- 1 ч. готового бурого риса
- 1 (5 унций) банка курицы, слить воду
- 1 (15 унций) банка несоленой зеленой фасоли, сок слить и промыть

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать
- 1 красный перец среднего размера (~1 ч.), нарезать
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- 1 чайная ложка измельченного имбиря

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 специи, зеленую фасоль и красный перец; готовьте, помешивая, 2 минуты.
3. Добавьте в кастрюлю курицу, готовый бурый рис и ½ ч. воды. Тщательно все перемешайте и готовьте 5 минут или пока полностью не разогреется.

Совет: Замените воду на куриный или овощной бульон с пониженным содержанием соли для более яркого вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 2

Размер порции: 1 ½ ч.

Калории: 254

Жиры: 2.3 г

Натрий: 344 мг

Углеводы: 37.5 г

Пищевые волокна: 6 г

Белки: 21 г

Углеводов в порции: 2 ½

**Питательная ценность включает в себя готовый бурый рис средней крупности, консервированную куриную грудку высшего качества в воде (вода слита), консервированную зеленую фасоль без соли, свежий красный болгарский перец (нарезанный), мелкий белый лук и приправы.*