

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu: 20 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 3 cốc gạo hoang nấu chín
- 1 cốc cà rốt đóng hộp không thêm muối, để ráo nước và rửa sạch
- 2 lon (4,5 oz) thịt gà, để ráo nước và rửa sạch

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành tây nhỏ (~½ cốc), thái hạt lựu
- 1 lon (6,5 oz) nấm không thêm muối, để ráo nước và rửa sạch
- 3 cốc nước dùng gà ít muối
- ½ muỗng canh lá oregano hoặc húng tây khô
- 1 cốc kem ít béo (không phải kem béo thực vật)

Chỉ dẫn:

1. Cho tất cả nguyên liệu trừ kem ít béo vào nồi lớn và đun sôi. Giảm nhiệt và đun liu riu trong 10-15 phút.
2. Thêm kem ít béo ngay trước khi dọn ra ăn. Đun thêm vài phút nữa nhưng không đun sôi sau khi thêm kem ít béo.

Mẹo: Dùng 2 lon đậu gà (đã để ráo nước và rửa sạch) thay cho thịt gà, và nước dùng rau củ thay cho nước dùng gà nếu ăn chay.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 3
Kích cỡ khẩu phần: 2 cốc
Lượng calo: 535
Chất béo: 12 g
Natri: 499 mg
Carbohydrate: 68 g
Chất xơ: 11 g
Chất đạm: 35 g
Khẩu phần carbohydrate: 4 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm gạo hoang, cà rốt không thêm muối, thịt gà đóng hộp, hành tây trắng, nấm không thêm muối, nước dùng gà ít muối và kem ít béo.*