

ADOBO CHICKEN BOWL

Ingredients:

- 2 cups instant brown rice
- 2 limes, juiced
- 1/2 cup chopped fresh cilantro, divided
- 1 Tbsp olive oil
- 1 lb boneless, skinless chicken thighs, diced
- 2 Tbsp minced chipotle peppers in adobo sauce
- 1 large red bell pepper, diced
- 1 cup grape tomatoes, halved
- 1 (15 oz) can no-salt-added black beans, drained & rinsed
- 1 cup frozen corn
- 1 cup plain non-fat Greek yogurt

Preparation:

1. Prepare rice according to package directions. Add lime juice & 1/4 cup cilantro. Fluff with fork & set aside.
2. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add chicken & peppers. Sauté 5-7 minutes or until chicken is cooked through.
3. Stir in tomatoes, beans & corn. Cook 3-4 minutes or until warm.
4. Serve over rice. Top with yogurt & remaining cilantro.

25 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
Serving size	(240g)
Amount per serving	270
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 20g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 542mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?

1 for 1 certified

This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

**CHOOSE
HOME
MADE**

 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider and employer.



POLLO CON ADOBO

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- Jugo de limones (2)
- 1/2 taza de cilantro fresco picado, dividido en dos
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, picada
- 2 cdas de chile chipotle en salsa de adobo
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 taza de tomates, cortados por la mitad
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de maíz congelado
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa

25 Min | Porciones 8

Información Nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción (240g)	
Cantidad por porción	
Calorías	270
% Valor Diario*	
Grasa Totales 5g	6%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 160mg	7%
Carbhidrato Total 37g	13%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 20g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 60mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 542mg	10%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Añadir el limón y 1/4 taza de cilantro. Poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite sobre fuego medio-alto. Añadir el pollo, el chile chipotle y el pimiento. Sofreír por 5-7 minutos o hasta que el pollo esté cocido y el pimiento esté tierno y un poco crujiente.
3. Añadir los tomates, los frijoles y el maíz. Cocinar 3-4 minutos o hasta que esté caliente.
4. Servir sobre el arroz con el yogur y el cilantro restante encima.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Certificado 1 por 1

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio

ELIGE
COCINAR
EN CASA

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.