

# CHIPOTLE HONEY CHICKEN SKEWERS

## Ingredients:

- 1 cup instant brown rice
- 1/4 cup honey
- 1 Tbsp tomato paste
- 2 Tbsp apple cider vinegar
- 1 tsp chipotle pepper powder
- 2 cloves garlic, minced
- Non-stick cooking spray
- 1 lb boneless, skinless chicken breasts, cubed
- 1 large red bell pepper, cubed
- 2 cups fresh pineapple chunks

## Preparation:

1. Prepare rice according to package directions. Fluff with a fork & set aside.
2. Preheat oven to 400°F. Soak skewers in water to prevent wood from burning.
3. In a small bowl, stir together honey, tomato paste, vinegar, chipotle powder & garlic. Set aside.
4. Lightly coat a large baking sheet with cooking spray. On a wooden skewer, add 4 pieces each of chicken, bell pepper & pineapple. Place on baking sheet & repeat for remaining skewers.
5. Spoon sauce evenly over skewers. Bake 16-18 minutes, or until chicken is fully cooked.
6. Serve over rice.

30 Min | Serves 4

Nutrition Facts	
4 servings per recipe	
<b>Serving size</b>	(302g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>360</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 85mg	28%
<b>Sodium</b> 60mg	3%
<b>Total Carbohydrate</b> 53g	19%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 28g	
Includes 17g Added Sugars	34%
<b>Protein</b> 29g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 24mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 678mg	15%

\* 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?



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

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

 **CHOOSE HOME MADE**



# BROCHETAS DE POLLO CON CHIPOTLE

## Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral instantáneo
- 1/4 taza de miel
- 1 cda de pasta de tomate
- 2 cdas de vinagre de manzana
- 1 cda de chile chipotle en polvo
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, en cubitos
- 1 pimiento rojo grande, en cubitos
- 2 tazas de trozos de piña fresca

## Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. Precalentar el horno a 400°F. Remojar las brochetas en agua para evitar que se queme la madera.
3. En un tazón pequeño, mezclar la miel, la pasta de tomate, el vinagre, el chile chipotle y el ajo. Poner a un lado.
4. Cubrir ligeramente una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol. En una brocheta de madera, pinchar 4 piezas de pollo, pimiento y piña. Colocar en la bandeja para hornear y repetir con las brochetas restantes.
5. Verter la salsa sobre las brochetas. Hornear 16-18 minutos o hasta que el pollo esté cocido.
6. Servir sobre el arroz.

30 Min | Porciones 4

Información Nutricional	
4 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(302g)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>360</b>
	% Valor Diario*
Grasa Total 4.5g	6%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodio 60mg	3%
Carbhidrato Total 53g	19%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 28g	
Incluye 17g Azúcares Añadidos	34%
Proteína 29g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 24mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 678mg	15%

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

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

BAJA EN SODIO  
1 por 1  
RECETA

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

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE COCINAR EN CASA

