

CREOLE CHICKEN & OKRA

Ingredients:

- 2 cups instant brown rice
- 2 Tbsp canola oil
- 1 yellow onion, chopped
- 2 tsp garlic, minced
- 1 Tbsp fresh thyme
- 1 lb boneless chicken breast, diced
- 1/2 tsp cayenne pepper
- 1 (14.5 oz) can diced tomatoes
- 2 cups fresh sliced okra
- 1 cup frozen corn
- 1 bell pepper, chopped
- 1 cup unsalted chicken broth

Preparation:

1. Cook rice according to package directions. Fluff with fork & set aside.
2. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add onion, garlic & thyme. Sauté 2-3 minutes.
3. Add chicken & cayenne pepper. Cover & cook 5-7 minutes or until chicken is cooked through, stirring occasionally.
4. Add tomatoes, okra, corn, bell pepper & broth. Cook 7-8 minutes or until peppers are crisp-tender, stirring occasionally.
5. Remove from heat & serve over rice.

20 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(331g)
Amount per serving	330
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 23g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 63mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 729mg	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?

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 SALSA CRIOLLA Y OKRA

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 2 cdas de aceite de canola
- 1 cebolla amarilla, picada
- 2 cdas de ajo, picado finamente
- 1 cda de tomillo fresco
- 1 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, en cubitos
- 1/2 cda de pimienta de cayena
- 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos
- 2 tazas de okra frescas, en rodajas
- 1 taza de maíz congelado
- 1 pimiento, picado
- 1 taza de caldo de pollo sin sal añadida

Preparación:

1. Cocinar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Desmenuzar el pollo con un tenedor y dejar a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la cebolla, el ajo y el tomillo. Sofreír por 2-3 minutos.
3. Añadir el pollo y la pimienta de cayena. Cubrir y cocinar 5-7 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido, revolviendo ocasionalmente.
4. Añadir los tomates, la okra, el maíz, el pimiento y el caldo. Cocinar 7-8 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos y crujientes, revolviendo ocasionalmente.
5. Retirar del fuego y servir sobre el arroz.

20 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por envase	
Tamaño de la porción	(331g)
Cantidad por porción	
Calorías	330
	% Valor Diario*
Grasa Totales 8g	10%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 70mg	3%
Carbhidrato Total 42g	15%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 23g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 63mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 729mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto 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?

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.