

ORANGE CASHEW CHICKEN

Ingredients:

- 2 cups white rice
- 2 Tbsp canola oil
- 1 lb boneless, skinless chicken breasts, diced
- 1 small yellow onion, finely diced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 cup orange juice
- 2 Tbsp honey
- 2 Tbsp low-sodium soy sauce
- 1 tsp ground ginger
- 2 tsp cornstarch
- 1 (20 oz) bag frozen stir fry mix (carrots, snap peas, broccoli)
- 1/2 cup unsalted cashews

Preparation:

1. Prepare rice according to package directions. Fluff with fork & set aside.
2. In a large deep skillet, heat oil over medium-high. Add chicken, onion & garlic. Sauté 5-7 minutes or until chicken is cooked through & onions are tender.
3. In a measuring cup, add orange juice, honey, soy sauce & ginger. Stir until combined completely. Pour mixture into skillet, reserving a tablespoon of liquid. Reduce heat to medium & simmer 5-7 minutes or until sauce starts to thicken. Add cornstarch to measuring cup & set aside.
4. Add stir fry mix, cashews & cornstarch mixture. Cook 5-7 minutes or until vegetables are cooked through & sauce has thickened. Serve over rice.

30 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(308g)
Amount per serving	
Calories	340
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 13g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 569mg	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?



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**



POLLO DE NARANJAS Y NUECES

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco
- 2 cdas de aceite de canola
- 1 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, en cubitos
- 1 cebolla amarilla pequeña, finamente picada
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 cdas de miel
- 2 cdas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cda de jengibre en polvo
- 2 cdas de maicena
- 1 bolsa (16 oz) de mezcla de vegetales para asar (zanahorias, chícharos, brócoli)
- 1/2 taza de nueces sin sal añadida (véase también: anacardo, marañón, nuez de la India)

30 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(308g)
Cantidad por porción	
Calorías	340
	% Valor Diario*
Grasa Total 12g	15%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	15%
Sodio 250mg	11%
Carbohidrato Total 36g	13%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 13g	10%
Incluye 6g Azúcares Añadidos	12%
Proteína 22g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 50mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 569mg	10%

*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.

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. En un sartén grande y profundo, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el pollo, la cebolla y el ajo. Sofreír 5-7 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.
3. En un tazón pequeño, añadir el jugo de naranja, la miel, la salsa de soja y el jengibre. Revolver para combinar. Agregar la mezcla al sartén, reservando una cucharada de líquido. Reducir el fuego a medio y cocinar 5-7 minutos o hasta que la salsa comience a espesar. Añadir la maicena al tazón con el líquido restante y poner a un lado.
4. Añadir la mezcla de vegetales, las nueces y la mezcla de maicena al sartén. Cocinar 5-7 minutos o hasta que las vegetales estén cocidas y la salsa se haya espesado. Servir sobre el arroz.



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

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

