

CHICKEN SWEET POTATO BLACK BEAN SKILLET

Ingredients:

- 1 Tbsp olive oil
- 1 lb boneless skinless chicken breasts, diced
- 1 large yellow onion, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 1 tsp chili powder
- 1 tsp cumin
- 1 sweet potato, diced
- 1 (14.5 oz) can no-salt-added diced tomatoes, drained
- 1 (4 oz) can diced green chiles, drained
- 1 (15.5 oz) can no-salt-added black beans, drained & rinsed
- 1 lime, juiced
- 1 cup shredded fiesta blend cheese
- 1/4 cup chopped fresh cilantro
- 1 avocado, sliced

30 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(331g)
Amount per serving	
Calories	330
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 189mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 820mg	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.

Preparation:

1. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add chicken, onion, garlic, chili powder & cumin. Cook 5-7 minutes or until chicken is browned on all sides.
2. Add potatoes, tomatoes & chiles. Cook 10-12 minutes or until potatoes are fork-tender.
3. Add beans & lime juice. Cook 2-3 minutes or until heated through, stirring throughout. Stir in cheese & remove from heat.
4. Serve topped with avocado & cilantro.



 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

**CHOOSE
HOME
MADE**

SOFRITO DE POLLO, CAMOTE Y FRIJOLES NEGROS

Ingredientes:

- 1 cda de aceite de oliva
- 1 lb de pechugas de pollo sin hueso ni piel, cortadas en cubitos
- 1 cebolla amarilla grande, cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cda de chile en polvo
- 1 cda de comino
- 1 camote, cortado en cubitos
- 1 lata (14.5 oz) de tomates en cubitos sin sal añadida, escurridos
- 1 lata (4 oz) de chiles verdes cortados en cubitos, escurridos
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- Jugo de 1 limón
- 1 taza de queso fiesta rallado
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1 aguacate, rebanado

30 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción (331g)	
Cantidad por porción	
Calorías	330
% Valor Diario*	
Grasa Total 14g	18%
Grasa Saturada 4.5g	23%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 75mg	25%
Sodio 220mg	10%
Carbhidrato Total 24g	9%
Fibra Dietética 8g	29%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 27g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 189mg	15%
Hierro 2mg	10%
Potasio 820mg	15%

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

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el pollo, la cebolla, el ajo, el chile en polvo y el comino. Cocinar 5-7 minutos o hasta que el pollo se dore por todos lados.
2. Añadir el camote, los tomates y los chiles. Cocinar 10-12 minutos o hasta que el camote esté tierno.
3. Añadir los frijoles y el jugo de limón. Cocinar 2-3 minutos o hasta que se calienten, revolviendo ocasionalmente. Añadir el queso y retirar del fuego.
4. Servir con cilantro y aguacate 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

PROYECTO  .ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.