

Pollo con Verduras y Arroz

3 Porciones

Ingredientes:

- 1 lata de zanahorias, drenadas, como 15 onzas
- 1 taza de pollo cocido, como 5-6 onzas (en cubitos)
- 1/2 cubo de caldo de pollo (o 1/2 cucharadita de caldo de pollo instantáneo en polvo)
- 1/2 cucharadita de albahaca (seca, si lo desea)
- 1/2 taza de agua
- 1 taza de arroz blanco (cocido)
- 1 taza de arvejas verdes bajas en sodio, como 8 1/2 onzas (lata de 8 1/2 onzas, drenadas)



Preparation:

1. Combinar las zanahorias, el pollo, el caldo y la 1/2 taza de agua en una cacerola de tamaño mediano. Si está usando albahaca, agréguela también. Dejar que hierva.
2. Agregar el arroz; luego agregar las arvejas. Retirar del calor.
3. Cubrir y dejar reposar 2 minutos.
4. Revolver suavemente y servir.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza	
Raciones por Envase 3	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 230	Calorías de Grasa
% Valores Diarios *	
Grasa Total 2g	
Grasa Saturada 1g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 35mg	
Sodio 412mg	
Carbohidrato Total 33g	
Fibra Dietética 6g	
Azúcares 7g	
Proteínas 19g	
Vitamina A 815mcg	Vitamina C 12mg
Calcio 66mg	Hierro 3mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Pollo con Verduras y Arroz

3 Porciones

Ingredientes:

- 1 lata de zanahorias, drenadas, como 15 onzas
- 1 taza de pollo cocido, como 5-6 onzas (en cubitos)
- 1/2 cubo de caldo de pollo (o 1/2 cucharadita de caldo de pollo instantáneo en polvo)
- 1/2 cucharadita de albahaca (seca, si lo desea)
- 1/2 taza de agua
- 1 taza de arroz blanco (cocido)
- 1 taza de arvejas verdes bajas en sodio, como 8 1/2 onzas (lata de 8 1/2 onzas, drenadas)



Preparation:

1. Combinar las zanahorias, el pollo, el caldo y la 1/2 taza de agua en una cacerola de tamaño mediano. Si está usando albahaca, agréguela también. Dejar que hierva.
2. Agregar el arroz; luego agregar las arvejas. Retirar del calor.
3. Cubrir y dejar reposar 2 minutos.
4. Revolver suavemente y servir.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza	
Raciones por Envase 3	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 230	Calorías de Grasa
% Valores Diarios *	
Grasa Total 2g	
Grasa Saturada 1g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 35mg	
Sodio 412mg	
Carbohidrato Total 33g	
Fibra Dietética 6g	
Azúcares 7g	
Proteínas 19g	
Vitamina A 815mcg	Vitamina C 12mg
Calcio 66mg	Hierro 3mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	