



PINEAPPLE CHICKEN FRIED RICE

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 5 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 1 tablespoon sesame oil or olive oil
- 1 medium onion, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 2 teaspoons minced fresh ginger
- ½ cup diced carrots (if frozen, run under warm water to thaw)
- 2-10oz cans chicken breast in water, drained and chopped
- 4 cups cooked long grain brown rice (cold or room temperature)
- 2 green onions, sliced, plus more for garnish
- ½ cup canned low-sodium peas (if frozen, run under warm water to thaw)
- 1 cup canned pineapple in 100% juice, chopped
- 2-3 tablespoons low sodium soy sauce



PREPARATION

1. Heat a large sauté pan or wok over medium heat and add 1 tablespoon oil. Let pan heat for a minute and then add the onion, garlic and ginger and cook, stirring occasionally, until the onion softens, about 2 minutes.
2. Add the carrots and cook 1 more minute until they have softened slightly.
3. Stir in the canned chicken, and mix to combine.
4. Stir in the green onions, rice, peas and chopped pineapple.
5. Drizzle the rice with the soy sauce then stir to combine.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 250, Total Fat 4g, Carbohydrates 30g, Fiber 3g, Protein 23g, Sodium 430mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Just a Taste Food Blog: justataste.com/2013/07/easy-pineapple-chicken-fried-rice-recipe

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ARROZ FRITO DE POLLO Y PIÑA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 cucharada aceite de sésamo o aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, cortada
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas jengibre fresco, picado
- ½ taza zanahoria cortada (de ser congeladas, pase por agua tibia para derretir)
- 2 latas de 10 oz de pollo en agua, escurrir y cortar
- 4 tazas arroz integral de grano largo cocido (frio o a temperatura ambiente)
- 2 cebollas verdes, rebanados, y más para adornar
- ½ taza guisante (de ser congelados, pase por agua tibia para derretir)
- 1 taza piña picada
- 2-3 cucharadas salsa de soja baja en sodio



PREPARACIÓN

1. Caliente un sartén grande o una cazuela china de base redonda a fuego mediano y añade 1 cucharada de aceite. Deje que sartén se calenté por 1 minuto y después añade la cebolla, ajo, y jengibre y cocine revolviendo de vez en cuando por 2 minutos o hasta que se suavice la cebolla.
2. Añade las zanahorias y cocine por 1 minuto más o hasta que se suavicen un poco.
3. Añade el pollo y mezcla para combinar
4. Añade la cebolla verde, arroz, guisantes, y piña.
5. Añade la salsa de soja y revuelva para combinar todo junto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 250, Grasa Total 4g, Carbohidratos 30g, Fibra 3g, Proteína 23g, Sodio 430mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Blog de Alimentos Just a Taste: justataste.com/2013/07/easy-pineapple-chicken-fried-rice-recipe

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés