



Pollo Delicioso

Da 3 porciones, 1 ½ taza cada porción

Necesitará:

- ¾ tazas de agua
- 1 cucharadita de sazón sin sal (Zesty)
- 1 ½ tazas de brócoli congelado en pedazos
- 1 taza de arroz instantáneo
- 2 cucharadas de mayonesa ligera
- 2 cucharadas de yogur natural sin grasa
- ¾ taza de queso amarillo rallado al 2%
- 6-9 onzas de pollo enlatado, escurrido

Instrucciones:

1. Ponga agua a hervir en un sartén de 10" antiadherente (que no pega).
2. Añada el brócoli y la sazón.
3. Cubra y cocine por 1-2 minutos.
4. Corte los pedazos grandes de brócoli.
5. Añada el arroz instantáneo y mezcle bien.
6. Cúbralo, quite la olla del calor y déjelo reposar por 3 minutos.
7. En un recipiente pequeño mezcle la mayonesa y el yogur y revuélvalo.
8. Añada esta mezcla al arroz y revuélvalo.
9. Añada la mitad de queso y todo el pollo escurrido. Revuélvalo.
10. Ponga encima el resto del queso.
11. Calientelo a fuego mediano por 2-3 minutos hasta que la mezcla esté caliente y burbujeante y el queso esté derretido.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (227 g)

Raciones por Envase 3

Cantidad por Ración

Calorías 337 **Calorías de grasa** 92

% Valor diario*

Grasa Total 10g 16 %

Grasa Saturada 3g 15 %

Grasa Trans

Colesterol 38mg 13 %

Sodio 349mg 15 %

Carbohidrato Total 34g 11 %

Fibra Dietética 3g 14 %

Azúcares 3g

Proteínas 27g

Vitamina A 22 %

Vitamina C 62 %

Calcio 18 %

Hierro 19 %

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2400mg	2400mg
Carbohidratos totales		300g	375mg
Fibra dietética		25g	30g

MiPlato:

2-3 oz. de proteína, ½ taza vegetales, 1 oz. de granos, ¾ taza de producto lácteo

Con la cooperación de la Universidad de Georgia y la Universidad de Ft. Valley State, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y condados del estado. La Extensión Cooperativa y las Facultades de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente y Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a todas las personas sin distinción

por raza, color, origen, edad, sexo o discapacidad.

Dedicados a la presencia de diversidad en los trabajadores.

Una organización para la igualdad de oportunidades y acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.