

Tupperware®

Porciones: 2 • Tamaño de la porción: 2 tazas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

Arroz asiático con pollo Y BRÓCOLI

- 1 taza de arroz o quinoa cocidos
- 1 taza de pollo cocido y desmenuzado
- 2 tazas de brócoli asado
- 2 cdtas. de mezcla de condimentos (aparece en nuestro blog)
- 1 cda. de semillas de ajonjolí tostadas
- 2 cdtas. de aceite de semillas de ajonjolí
- ¼ de taza de cilantro fresco picado

1. En un tazón grande, mezcla el arroz, el pollo, el brócoli, la mezcla de condimentos, las semillas de ajonjolí, el aceite de ajonjolí y el cilantro.
2. de ajonjolí y el cilantro.
3. Tapa y refrigera durante 10 minutos. Sirve frío o tibio.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 580 Grasa total: 14g Grasa saturada: 5g Colesterol: 75mg Sodio: 150mg Carbohidratos: 78g Fibra: 2g Azúcar: 0g Proteínas: 34g Vitamina A: 45% Vitamina C: 110% Calcio: 15% Hierro: 25%

Tupperware®

Porciones: 2 • Tamaño de la porción: 2 tazas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

Arroz asiático con pollo Y BRÓCOLI

- 1 taza de arroz o quinoa cocidos
- 1 taza de pollo cocido y desmenuzado
- 2 tazas de brócoli asado
- 2 cdtas. de mezcla de condimentos (aparece en nuestro blog)
- 1 cda. de semillas de ajonjolí tostadas
- 2 cdtas. de aceite de semillas de ajonjolí
- ¼ de taza de cilantro fresco picado

1. En un tazón grande, mezcla el arroz, el pollo, el brócoli, la mezcla de condimentos, las semillas de ajonjolí, el aceite de ajonjolí y el cilantro.
2. de ajonjolí y el cilantro.
3. Tapa y refrigera durante 10 minutos. Sirve frío o tibio.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 580 Grasa total: 14g Grasa saturada: 5g Colesterol: 75mg Sodio: 150mg Carbohidratos: 78g Fibra: 2g Azúcar: 0g Proteínas: 34g Vitamina A: 45% Vitamina C: 110% Calcio: 15% Hierro: 25%

Tupperware®

Porciones: 2 • Tamaño de la porción: 2 tazas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

Arroz asiático con pollo Y BRÓCOLI

- 1 taza de arroz o quinoa cocidos
- 1 taza de pollo cocido y desmenuzado
- 2 tazas de brócoli asado
- 2 cdtas. de mezcla de condimentos (aparece en nuestro blog)
- 1 cda. de semillas de ajonjolí tostadas
- 2 cdtas. de aceite de semillas de ajonjolí
- ¼ de taza de cilantro fresco picado

1. En un tazón grande, mezcla el arroz, el pollo, el brócoli, la mezcla de condimentos, las semillas de ajonjolí, el aceite de ajonjolí y el cilantro.
2. de ajonjolí y el cilantro.
3. Tapa y refrigera durante 10 minutos. Sirve frío o tibio.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 580 Grasa total: 14g Grasa saturada: 5g Colesterol: 75mg Sodio: 150mg Carbohidratos: 78g Fibra: 2g Azúcar: 0g Proteínas: 34g Vitamina A: 45% Vitamina C: 110% Calcio: 15% Hierro: 25%