

Tinga de Pollo y Arroz

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 6

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

6 tazas de Tinga de Pollo (para ver la receta diríjase a: www.snaped4me.org)

2 tazas de arroz blanco crudo

2 cucharadas de crema agria baja en grasa (opcional)

2 cucharaditas de cilantro

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Cocine el arroz de acuerdo a las indicaciones del paquete.
3. Mezcle el arroz ya cocido con la Tinga de Pollo.
4. Adorne con el cilantro.
5. Sirva caliente y acompañe con la crema agria si desea.
6. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 C

Cantidad por Ración

Calories 400	Calorías de Grasa 90
%Valor Diario*	
Grasa Total 10 g	15%
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 50 mg	17%
Sodio 150 mg	6%
Carbohidrato Total 57 g	19%
Fibra Dietética 2 g	8%
Azúcares 5 g	
Proteína 2 g	
Vitamina C 35%	
Calcio 41%	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=1.1; 5/19/2015

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station