

RECIPE

Chicken Burrito Bowl



Ready in **22 minutes**

Yields **about 2 servings**

Preparation

1. Dice chicken breast or tenders into bite size chunks.
2. Add canola oil to skillet over medium heat. Once oil is hot, add diced chicken and diced onions and cook for 3-4 minutes. Add corn and black beans to skillet and cook for another 3-4 minutes.
3. Add diced bell pepper and salsa and mix everything together. Cook for 4 minutes. Make sure chicken is cooked to 165 degrees Fahrenheit.
4. Add rice to bowls and top with chicken and veggie mixture. Top shredded cheese and low fat sour cream, if using. Garnish with cilantro and lime wedges.

Ingredients

- 1 cup brown rice, cooked in advance
- 1 tsp canola oil
- 5 oz chicken breast or tenders
- ¼ medium onion
- ½ cup frozen corn
- ½ can black beans, rinsed
- ½ large red bell pepper, diced
- ½ cup salsa
- ¼ cup low fat cheese, shredded
- 2 tablespoons of cilantro, chopped or minced
- 1 lime, cut into wedges
- Optional: ¼ cup non-fat sour cream

RECETA

Tazón de pollo



Listo en **22 minutos**

Rinde **2 porciones**

Preparación

1. Corte el pollo en trocitos.
2. Ponga el aceite de canola en una cazuela sobre fuego mediano/alto. Cuando el aceite esta caliente, agregue el pollo picado y la cebolla. Cocine por 3 - 4 minutos. Agregue el maíz y los frijoles negros por 3-4 minutos adicionales.
3. Ponga el chile campana y la salsa dentro de la cazuela, y mezcle todo. Cocine por 4 minutos. Verifique que el pollo está cocinado a 165 grados.
4. Divida el arroz entre sus platos para servir. Ponga la mezcla del pollo y los vegetales, queso rallado y cilantro encima del arroz. Exprime uno o dos gajos de limón verde sobre los demás y, si deseas, agregue crema agria baja en grasa.

Ingredientes

- 1 taza arroz integral, cocinado previamente
- 1 cucharadita aceite de canola
- 5 oz de pollo
- ¼ de una cebolla
- ½ taza de maiz congelado
- ½ lata de frijoles negros, lavado
- ½ de un chile campana, picado
- ½ taza salsa
- ¼ taza de queso bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 1 limón verde, cortado en gajos
- Opcional: ¼ taza de crema agria, baja en grasa