



雞肉西蘭花飯

• 4 人分量 •

材料：

- 1 磅去骨、去皮 雞胸
- 1 勺油
- 1 青椒或甜椒
- 1 罐 (10.75 盎司) 忌廉蘑菇湯、或蘑菇雞肉湯、或芹菜湯
- 1 杯未熟的即食糙米
- 1 杯水
- 1 包 (10-12 盎司) 已切好的西蘭花
- ½ 杯芝士粉 (起司粉、乾酪粉)
- 適量鹽及黑胡椒粉以作調味

做法：

1. 洗手。
2. 把青椒切成小塊，約1/2 英寸厚。
3. 把洋蔥切成小塊。
4. 把雞肉切成小塊，約1/2 英寸厚。
5. 把平底鍋放在爐台上，加一勺油。
6. 在鍋中加入生雞。用中火煮幾分鐘，直到煮熟為止，或到中間不再呈粉紅色的程度。
7. 在鍋中加入青椒，洋蔥，湯，米和水。
8. 蓋上鍋，煮到水開了
9. 減少熱量，用小火煮10分鐘。
10. 加入西蘭花，在煮5分鐘直到米飯煮熟。
11. 從爐台移開。加上奶酪。加入鹽和胡椒調味。

材料：

- 菜板
- 菜刀
- 平底鍋
- 鍋鏟
- 開罐器
- 量杯
- 奶酪刨絲器

營養資料*：

每份含量：

總卡路里- 360
總脂肪- 11 克
飽和脂肪- 4 克
鈉- 690 毫克
碳水化合物- 31 克
膳食纖維- 5 克
糖- 4 克
蛋白質- 35 克
維他命 A- 30%
維他命 C- 120%
鈣質- 15%
鐵質- 15%.

*以下分析使用了低鈉忌廉蘑菇湯及車打芝士 (切達起司)

食譜來自從 Making Every Dollar Count curriculum 由 the University of California Cooperative Extension

本材料承蒙美国农业部辅助性营养援助项目(USDA SNAP)资金支持，由加州 CalFresh Healthy Living 制作。这些机构是平等机会提供者和雇主。获得重要的营养信息，请访问：www.CalFreshHealthyLiving.org。

