

## Mexican Pilaf with Chicken

### What you need:

#### Utensils:

- Nonstick skillet
- Knife
- Cutting board
- Mixing spoon
- Measuring spoons & cups

#### Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- 1 small onion\*, chopped
- ½ green bell pepper\*, diced
- 1 fresh jalapeno pepper\*, seeded and chopped
- 1 cup canned corn kernels, drained and rinsed
- 1 cup cooked instant barley
- 1 cup cooked instant brown rice
- ½ cup shredded cooked chicken
- ½ cup canned black beans, drained and rinsed
- ¼ cup fresh cilantro, chopped in small pieces
- Juice of 1 lime\*

### What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Heat oil over medium heat in a large nonstick skillet.
3. Add washed and chopped onion, bell pepper, jalapeno and corn.
4. Cook and stir 3 to 5 minutes or until vegetables are tender.
5. Add cooked barley, brown rice, chicken, and black beans to skillet.
6. Cook until mixture is warm or for 2 minutes.
7. Serve with cilantro and lime juice.

**Prep Time:** 10 minutes

**Cook Time:** 10 minutes

**Cost per serving:** \$0.60

| Nutrition Facts               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| Serving Size 1 cup (162g)     |                             |
| Servings Per Container 6      |                             |
| Amount Per Serving            |                             |
| <b>Calories</b> 160           | <b>Calories from Fat</b> 30 |
| % Daily Value*                |                             |
| <b>Total Fat</b> 3.5g         | <b>5%</b>                   |
| Saturated Fat 0.5g            | <b>3%</b>                   |
| Trans Fat 0g                  |                             |
| <b>Cholesterol</b> 10mg       | <b>3%</b>                   |
| <b>Sodium</b> 15mg            | <b>1%</b>                   |
| <b>Total Carbohydrate</b> 26g | <b>9%</b>                   |
| Dietary Fiber 4g              | <b>16%</b>                  |
| Sugars 2g                     |                             |
| <b>Protein</b> 7g             |                             |
| Vitamin A 2%                  | • Vitamin C 20%             |
| Calcium 2%                    | • Iron 6%                   |

### MyPyramid:

- ⅓ cup Vegetables
- ⅔ ounce Grains
- 1 ounce Meat & Beans

\*WIC Approved Food Package

This material is provided by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP-Ed).

## Pilaf mexicano con pollo

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Sartén antiadherente grande
- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas para medir

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña\*, picada
- ½ chile morrón verde\*, picado
- 1 jalapeño fresco\*, sin semillas y picado
- 1 taza de elote enlatado, escurrido y enjuagado
- 1 taza de cebada instantánea cocida
- 1 taza de arroz integral instantáneo cocido
- ½ taza de pollo cocido, desmenuzado
- ½ taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- ¼ de taza de cilantro fresco, picado en trozos pequeños
- Jugo de un limón\*

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie la superficie donde cocina.
2. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén grande de teflón.
3. Agregue la cebolla, el chile morrón y el jalapeño lavados y picados, y el elote.
4. Cocine y mezcle de 3 a 5 minutos o hasta que las verduras estén blanditas.
5. Agregue la cebada, el arroz integral y el pollo cocidos y los frijoles negros a la sartén.
6. Cocine hasta que la mezcla se caliente o por 2 minutos.
7. Sírvalo con cilantro y jugo de limón.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Costo por porción:** \$0.60

### Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1 taza (162g)

Porciones en el paquete 6

| Cantidad por Ración        |      |                   |            |
|----------------------------|------|-------------------|------------|
| <b>Calorías</b>            | 160  | Calorías de Grasa | 30         |
| <b>% Valor Diario*</b>     |      |                   |            |
| <b>Grasa Total</b>         | 3.5g |                   | <b>5%</b>  |
| Grasa Saturada             | 0.5g |                   | <b>3%</b>  |
| Acido Graso Trans          | 0g   |                   |            |
| <b>Colesterol</b>          | 10mg |                   | <b>3%</b>  |
| <b>Sodio</b>               | 15mg |                   | <b>1%</b>  |
| <b>Carbohidratos Total</b> | 26g  |                   | <b>9%</b>  |
| Fibra Dietética            | 4g   |                   | <b>16%</b> |
| Azúcares                   | 2g   |                   |            |
| <b>Proteínas</b>           | 7g   |                   |            |
| Vitamina A                 | 2%   | Vitamina C        | 20%        |
| Calcio                     | 2%   | Hierro            | 6%         |

### MiPirámide:

- 1/3 taza de Vegetales
- 2/3 onza de Granos
- 1 onza de Carne & Frijoles

\*Paquete de alimentos aprobados por WIC