



鸡肉西兰花饭

• 4 人分量 •

材料：

- 1 磅去骨、去皮 鸡胸
- 1 勺油
- 1 青椒或甜椒
- 1 罐 (10.75 盎司) 奶油蘑菇汤、或蘑菇鸡肉汤、或芹菜汤
- 1 杯未熟的即食糙米
- 1 杯水
- 1 包 (10-12 盎司) 已切好的西兰花
- ½ 杯干酪粉 (起司粉、芝士粉)
- 适量盐及黑胡椒粉以作调味

做法：

1. 洗手。
2. 把青椒切成小块，约 1/2 英寸厚。
3. 把洋葱切成小块。
4. 把鸡肉切成小块，约 1/2 英寸厚。
5. 把平底锅放在炉台上，加一勺油。
6. 在锅中加入生鸡。用中火煮几分钟，直到煮熟为止，或到中间不再呈粉红色的程度。
7. 在锅中加入青椒，洋葱，汤，米和水。
8. 盖上锅，煮到水开了
9. 减少热量，用小火煮 10 分钟。
10. 加入西兰花，在煮 5 分钟直到米饭煮熟。
11. 从炉台移开。加上奶酪。加入盐和胡椒调味。

材料：

- 菜板
- 菜刀
- 平底锅
- 锅铲
- 开罐器
- 量杯
- 奶酪刨丝器

营养成分*：

每份含量：

总卡路里- 360;
总脂肪- 11 克;
饱和脂肪- 4 克;
钠- 690 毫克;
碳水化合物- 31 克;
膳食纤维- 5 克;
糖- 4 克;
蛋白质- 35 克;
维生素 A- 30%;
维生素 C- 120%;
钙- 15%; 铁- 15%.

*以下分析使用了低钠奶油蘑菇汤及切达干酪 (切达起司、车打芝士)

食谱来自从 Making Every Dollar Count curriculum 由 University of California Cooperative Extension