

Thai Pineapple and Chicken

Makes 4 servings

Prep time: 45 minutes

Ingredients:

4 cups cooked brown rice (regular or instant)
2 tablespoons peanut or canola oil, divided
1 pound boneless, skinless chicken breast, cut into 1" cubes
2 cloves garlic, minced
1 red bell pepper, cut into chunks
1 medium onion, cut into chunks
2 cups cut broccoli florets and stems
2 cups fresh pineapple chunks
1 fresh lime, divided
1 tablespoon Thai fish sauce
2 tablespoons Thai chili sauce
1/4 cup chopped cilantro



1. Cook rice according to package directions.
2. Heat 1 Tbsp oil in a large skillet. Add cubed chicken, stir fry 4-5 minutes until chicken is done. Remove from skillet.
3. Heat remaining oil. Add garlic and cook one minute.
4. Add bell pepper, onion, and broccoli; cook 5 minutes.
5. Add pineapple; cook an additional 3-4 minutes.
6. Return chicken to skillet and stir in juice from ½ lime, fish sauce, chili sauce and cilantro. Cook 1 more minute.
7. Serve over brown rice with lime wedges.

Nutrition information per serving: Calories 511, Carbohydrate 69g, Dietary Fiber 9g, Protein 34g, Total Fat 12g, Sodium 511mg



Adapted from: [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov)
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Piña y Pollo Tailandesa

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

- 4 tazas tazas arroz integral cocido (regular o instantáneo)
- 2 cucharadas aceite de cacahuate o aceite de canola, dividido
- 1 libra pechuga de pollo deshuesada, sin piel, cortada en cubos
- 2 clavos ajo, picado
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos
- 1 cebolla mediana cortada en trozos
- 2 tazas floretes y tallos de brócoli cortados
- 2 tazas trozos de piña fresca
- 1 lima fresca, dividida
- 1 cucharada Salsa de pescado tailandesa
- 2 cucharadas Salsa de Chile tailandesa
- 1/4 taza cilantro picado



1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén grande. Agregue el pollo al cubo, revuelva la fritura 4-5 minutos hasta que el pollo esté listo. Retírelo del sartén.
3. Calentar el aceite restante. Añada el ajo y cocine un minuto.
4. Agregue el pimiento, la cebolla y el brócoli; Cocine 5 minutos.
5. Agregue la piña; Cocine unos 3-4 minutos adicionales.
6. Regrese el pollo a la sartén y revuelva el jugo de la ½ lima, la salsa de pescado, la salsa de chile y el cilantro. Cocine 1 minuto más.
7. Sirva sobre arroz integral con cuñas de lima.

Información nutricional por porción: Calorías 86, Carbohidratos 14 g, fibra dietética 2.7 g, Proteína 3.8 g, grasa total 2.6 g, Sodio 283 mg



Adaptación: [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.