

## 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 511, Carbohidratos 69g, fibra dietética 9g, Proteína 34g, grasa total 12 g, Sodio 511mg



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