

Guiso Estilo Brunswick

Sirve: 8 Porciones

Los frijoles de lima con pollo y verduras en lata y otros elementos son combinados para hacer un guiso abundante. Sírvalo como un plato principal a cualquier momento.

Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada
- 2 **tazas** caldo de pollo bajo en sodio
- 1 **lata** pollo escurrido (aproximadamente 12 onzas)
- 2 **tazas** frijoles lima, cocidos ()
- 1 **lata** tomates escurridos y picados (aproximadamente 15 onzas)
- 1 **lata** maíz escurrido (aproximadamente 15 onzas)

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocínela hasta que esté blanda.
2. Añada el caldo de pollo, los tomates, los frijoles lima y el maíz. Cocínelo a fuego lento por 20 minutos sobre temperatura media.
3. Reduzca el fuego a bajo, agregue el pollo y cocínelo por 5 minutos más.

Recipe provided by SNAP-ED Connection Recipe Finder

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	200	
Grasa total	5 g	
Proteinas	18 g	
Carbohidrato	23 g	
Fibra dietetica	4 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	370 mg	