

# Eat Smart • Move More

## Bol de Burrito de Pollo

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo Total: 25 minutos



### Ingredientes

- 1 taza de arroz integral
- Aerosol antiadherente para cocinar
- 1 ¼ taza de maíz congelado, descongelado
- 1 taza de muslos de pollo deshuesados y cocinados, cortados en cubos
- 1 taza de lechuga, en tiras
- 1 tomate, picado
- 4 onzas de queso cheddar reducido en grasa, rallado

### Nutrition Facts

6 servings per container		
<b>Serving size</b>		<b>1 serving</b>
		<b>(129.03g)</b>
<b>Amount per serving</b>		
<b>Calories</b>		<b>130</b>
		<small>% Daily Value*</small>
<b>Total Fat</b>	7g	<b>9%</b>
Saturated Fat	2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat	0g	
<b>Cholesterol</b>	40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b>	290mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b>	10g	<b>4%</b>
Dietary Fiber	1g	<b>4%</b>
Total Sugars	2g	
Includes g of Added Sugars		
<b>Protein</b>	12g	
Vitamin D	0mcg	<b>0%</b>
Calcium	118mg	<b>10%</b>
Iron	1mg	<b>4%</b>
Potassium	189mg	<b>4%</b>

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Consejos Rápidos

- ▶ Comprar un pollo entero es más económico que comprar pechugas o muslos de pollo. Utilice sobras de pollo para preparar este plato.
- ▶ Siempre lave los productos frescos antes de cortarlos.
- ▶ Pruebe esta receta con frijoles negros en vez de pollo.

### Follow us | Like us



[www.eatsmart.ext.vt.edu](http://www.eatsmart.ext.vt.edu)

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

### Preparación

- Preparar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
- Mientras el arroz se esté cocinando, rociar una sartén con el aerosol antiadherente para cocinar. Agregar el maíz y el pollo a la sartén y cocinar sobre fuego medio a fuerte hasta que la mezcla esté caliente, revolviendo frecuentemente.
- Dividir la mezcla de arroz y pollo en los recipientes individuales para servir.
- Cubrir cada bol con lechuga, tomate y queso.

(Receta adaptada de: [www.whatscooking.fns.usda.gov](http://www.whatscooking.fns.usda.gov))

[www.eatsmart.ext.vt.edu](http://www.eatsmart.ext.vt.edu)