

Curried Chicken with Raisins and Mushrooms

6 Servings

Ingredients

- 2 tsp **olive oil**
- 2 **chicken breasts** (6 oz each), boneless, skinless, diced into 1 in cubes
- 2 cups fresh sliced **white mushrooms**
- 2 cups sliced **cremini mushrooms**
- ½ medium **red bell pepper**, chopped
- 2 cups **chicken broth**, low sodium
- 1 cup **raisins**
- 2 cups instant **brown rice**, unflavored
- 1½ Tbs **curry powder**



Nutrition Information

Serving Size: 1 ½ cups

Calories: 460

Total Fat: 7g

Saturated Fat: 1g

Protein: 25g

Sodium: 95mg

Carbohydrates: 78g

Added Sugar: 0g

Fiber: 8g

Instructions

1. Heat olive oil in large sauté pan. Add chicken and cook chicken for about 5 minutes.
2. Add mushrooms and peppers and cook for 3-4 minutes.
3. Add chicken broth
4. Gently mix in raisins, rice, and curry powder. Bring to boil, reduce heat and cover.
5. Simmer until rice is done, about 3-5 minutes Fluff with fork and let sit for 3-5 minutes before serving.

Pollo al Curry con Pasas y Hongos

6 Porciones

Ingredientes

- 1 ½ cucharadas de **aceite de oliva**
- 2 **pechugas de pollo** sin hueso y sin piel, en trozos de 1 pulgada
- 2 tazas de **hongos blancos** en tajadas
- 2 tazas de **hongos cremini** en tajadas
- ½ **pimiento dulce** en trozos de ¾ pulgada
- 2 tazas de **caldo de pollo** bajo en sodio
- 1 taza de **pasas**
- 1 ½ cucharadas de **curry**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 ½ tazas

Calorías: 460

Grasa Total: 7g

Grasa Saturada: 1g

Proteína: 25g

Sodio: 95mg

Carbohidratos: 78g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 8g

Instructions

1. Caliente el aceite en un sartén, coloque el pollo y tape. Cocine por 5 minutos.
2. Agregue hongos y pimientos y cocine por 3-4 minutos
3. Agregue el caldo de pollo.
4. Agregue las pasas, arroz, curry y deje hervir. Reduzca el calor y tape.
5. Cocine hasta que el arroz se cocine. Mueva con un tenedor y deje reposar por 3-5 minutos antes de servir.