

Kit de cena de fin de semana (cada kit contiene 2 porciones)

Arroz (seco)

Tiras De Pollo A La Parrilla 

Salsa Teriyaki

Brócoli

Mandarinas

Tiras de Queso

Galletas



¡Haz un tazón de pollo teriyaki con tu kit de cena!

Bol de pollo teriyaki

1. Cocine el arroz en una olla arrocera o en la estufa.
2. Corte las tiras de pollo en trozos más pequeños (si lo desea).
3. Agregue aproximadamente 1 cucharada de aceite a una sartén mediana y caliente el aceite a fuego medio. Cuando el aceite este caliente, agregue el pollo y cocine hasta que esté bien caliente.
4. Agregue la salsa teriyaki.
5. Coloque el arroz en un tazón y cubra con pollo teriyaki. Come con tu brócoli y mandarinas. ¡A Disfrutar!

OPCIONAL - Cocine el brócoli y agregue el pollo teriyaki antes de servirlo sobre el arroz. ¡Incluso puedes escurrir las mandarinas y agregarlas al pollo y al brócoli también!

Cómo cocinar arroz...

El arroz se cocina en una proporción de 2 a 1 (2 tazas de agua por cada 1 taza de arroz). Poner el agua a punto de ebullición. Agregue el arroz y vuelva a hervir. Tape, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que el arroz esté suave y se absorba el agua.

Si usa una olla arrocera, siga las instrucciones que se proporcionan

Abreviación de medidas	Significado de medidas
lb	libra
oz	onza
C	taza
Tbsp	cucharada
tsp	cucharadita

Cada paquete de cena contiene 2 porciones, una para el sábado y otra para el domingo. El kit de comida completo se puede guardar en el congelador. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Encuentre actividades de nutrición divertidas en egusdschoolmeals.com



Visite nuestra página web, haga clic en educación nutricional y luego haga clic en este icono ubicado en el lado izquierdo.

Paquete de Ingredientes para el Fin de Semana

(cada paquete contiene ingredientes para dos porciones)

- 4 - 6" tortillas de harina
- 5 oz de trozos de pollo precocido
- 5 oz de vegetales para fajitas (mezcla de cebolla y pimentón)
- 2 porciones de salas
- 2 bolsas de totopos
- 2 de queso rallado
- 2 paquetes de leche (opcional)



¡Prepare sus super fajitas!

Fajitas de pollo

1. Agregue una cucharada de aceite en un sartén mediano y caliéntelo a fuego moderado/alto. Agregue los vegetales de las fajitas cuando el aceite esté caliente y fríalos hasta que estén suaves.
2. Integre el pollo y cocínelo bien.
3. Caliente las tortillas.
4. Rellene las tortillas con la mezcla de las fajitas de pollo. Disfrútelas con los totopos y la salsa.

OPCIONAL – Sazone el pollo antes de agregarlo al sartén. Use su condimento favorito para las fajitas de pollo; pruebe el que se encuentra enseguida a la derecha o cómprelo en la tienda.

Abreviación de medidas	Significado de medidas
lb	libra
oz	onza
C	taza
Tbsp	cucharada
tsp	cucharadita

Condimento para fajitas de pollo (rinde 5 Tbsp.)

Ingredientes

- 1 Tbsp de chile en polvo
- 2 tsp de comino molido
- 2 tsp de paprika ahumada
- 2 tsp ajo molido
- 1 tsp cebolla molida
- 1 tsp azúcar
- ½ tsp pimienta negra molida
- ½ sal kosher (al gusto)
- ¼ tsp chile/pimienta Cayena

Instrucciones

1. Incorpore y mezcle todos los ingredientes, y almacene el resto en un frasco tapado para usos futuros.

Super Paquete de Cena Fin de Semana

(cada paquete contiene 2 porciones)

- 4 - 6" tortillas de harina
- 6 oz de carne de res precocida para tacos
- 1.5 taza de elote
- 2 oz de queso rallado
- 2 porciones de salsa
- 2 bolsas de totopos
- 2 leches (opcional)



¡Prepare tacos con su super paquete!

Tacos de res

1. Recaliente la carne de los tacos (está completamente cocida y sazonada).
2. Caliente el elote.
3. Caliente las tortillas.
4. Rellene las tortillas con la carne de los tacos. Agregue el queso rallado y cualquier otro ingrediente que a usted le guste.
5. ¡Disfrútelos con su elote, totopos, y la salsa!

Otros ingredientes para los tacos – usted colocar lechuga, tomates, cilantro, o cebolla. Usted podría añadir elote a sus tacos.

Abreviación de medidas	Significado de medidas
lb	libra
oz	onza
C	taza
Tbsp	cucharada
tsp	cucharadita