

Mango Jalapeño Chicken Meatballs with Rice

SERVES: 2 | PREP TIME: 5 minutes | COOK TIME: 20 minutes

INGREDIENTS:

- 10 mango jalapeño chicken meatballs
- 1 cup dried rice
- 2 cups water

OPTIONAL INGREDIENTS:

- 2 tablespoons butter
- ½ teaspoon salt

RICE COOKING DIRECTIONS:

Stovetop

1. Rinse rice under running water using a fine-mesh strainer.
2. In a pot, bring 2 cups of water to a boil on high heat. Add salt and butter if desired.
3. Once boiling, add rice and stir. Cover pot and reduce heat to medium-low.
4. Cook rice for 15-20 minutes or until all water is absorbed and rice is soft.
5. Fluff the rice using a fork before serving.

MEATBALL HEATING INSTRUCTIONS:

1. Pre-heat oven to 350°F.
2. Place meatballs in single layer on a sheet pan.
3. Bake for 14-16 minutes.
4. Add meatballs on top of cooked rice and serve with your choice of vegetables.



Rice Cooker

*Follow manufacturer's directions on rice cooker.

1. Rinse rice under running water using a fine-mesh strainer.
2. Add 2 cups water, rice, butter, and salt if desired.
3. Cover the rice cooker and turn it on. Fluff rice before serving.

“Ontario-Montclair School District is an equal opportunity provider and employer”

Albóndigas de pollo con mango y jalapeño

PORCIONES: 2 | TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos | COCCIÓN: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 10 albóndigas de pollo con mango y jalapeño
- 1 taza de arroz (crudo)
- 2 tazas de agua

INGREDIENTES OPCIONALES:

- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ cucharadita de sal

INSTRUCCIONES PARA CALENTAR LAS ALBÓNDIGAS:

1. Pre-caliente el horno a 350°F.
2. Coloque las albóndigas en hileras en una charola para hornear.
3. Hornee de 14 a 16 minutos.
4. Coloque las albóndigas encima del arroz ya cocido y sirva con verduras de su preferencia.



INSTRUCCIONES PARA COCINAR ARROZ:

Estufa

1. Enjuague el arroz con agua de grifo usando un colador malla fina.
2. En una olla, hierva 2 tazas de agua a fuego alto. Añada sal y mantequilla si lo desea.
3. Una vez que hierva, añada el arroz y revuelva. Cubra la olla y reduzca el fuego a medio-bajo.
4. Cocine el arroz por 15-20 minutos o hasta que se absorba toda el agua y el arroz esté blando.
5. Mueva el arroz con un tenedor para esponjarlo antes de servir.

Cocinar el arroz en olla arrocera eléctrica

*Siga las instrucciones del fabricante sobre la olla arrocera eléctrica.

1. Enjuague el arroz con agua de grifo usando un colador de malla fina.
2. Añada 2 tazas de agua, arroz, mantequilla y sal si lo desea.
3. Cubra la vaporera de arroz y enciéndala. Mueva el arroz con un tenedor para esponjarlo antes de servir.

“El Distrito Escolar Ontario-Montclair es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades”