



African-Inspired Marinated Canned Chicken

Prep time: 5 minutes

Cook time: 5 minutes

Servings per recipe: 6 servings

Serving size: 4 ounces

Cost: \$6.56 per recipe, \$1.09 per serving

Ingredients

- 1½ tablespoons olive oil
- 2 teaspoons minced garlic
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground ginger
- ¼ teaspoon cumin
- ½ teaspoon onion powder
- ¼ teaspoon cayenne pepper
- ½ teaspoon dried parsley
- ¼ teaspoon crushed red pepper (optional)
- 2 (12½ ounce) cans chicken breast, drained and rinsed

Directions

- 1) Add all of the ingredients, except for the chicken, to a bowl and mix to combine.
- 2) Add chicken and stir to coat.
- 3) In a saute pan over medium heat, add chicken and cook until fragrant and lightly browned, about 5 minutes.
- 4) Remove from heat and serve on top of rice, salads, or dish of your choice.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	4 ounces
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	190
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 28g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 3mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 9mg	0%

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



Money-Saving Tip:

Canned chicken has a long shelf life, so it does not go to waste as quickly as fresh chicken. It's also low in cost, and a great source of protein.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

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



Pollo Enlatado Marinado con Inspiración Africana

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Porciones por receta: 6 porciones

Tamaño de la porción: 4 onzas

Costo: \$6.56 por receta, \$1.09 por porción

Ingredientes

- 1 ½ cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharaditas ajo picado
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita sal
- ½ cucharadita jengibre molido
- ¼ cucharadita comino
- ½ cucharadita cebolla en polvo
- ¼ cucharadita pimienta de cayena
- ½ cucharadita perejil seco
- ¼ cucharadita pimienta roja triturado (opcional)
- 2 latas (12½ onzas) pechuga de pollo, enjuagadas

Preparación

- 1) Agregue todos los ingredientes, excepto el pollo, a un tazón y mezcle para combinar.
- 2) Agregue el pollo y revuelva para cubrir.
- 3) En un sartén a fuego medio, agregue el pollo y cocine hasta que esté fragante y ligeramente dorado, aproximadamente 5 minutos.
- 4) Retira del fuego y sirve encima de arroz, ensaladas o plato de su elección.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	4 ounces
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	190
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 28g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 3mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 9mg	0%

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



Consejo para ahorrar dinero:

Comprar por mayor puede ayudar a ahorrar dinero. Cuando compre pechuga de pollo por mayor, divida el pollo en porciones más pequeñas y congélelo por separado para usarlo según sea necesario.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Frango Enlatado Marinado Estilo Africano

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 5 minutos

Porções por receita: 6 porções

Tamanho da porção: 4 onças

Custo: \$6.56 por receita, \$1.09 por porção

Ingredientes

- 1½ colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de chá de alho picado
- ¼ colher de chá de pimenta do reino
- ¼ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de gengibre em pó
- ¼ colher de chá de cominho
- ½ colher de chá de cebola em pó
- ¼ colher de chá de pimenta caiena
- ½ colher de chá de salsinha seca
- ¼ colher de chá de pimenta vermelha em flocos (opcional)
- 2 latas (12½ onças) de peito de frango, enxaguado

Modo de Preparo

- 1) Adicione todos os ingredientes, exceto o frango, em uma tigela e misture bem.
- 2) Adicione o frango e mexa para cobrir.
- 3) Em uma frigideira em fogo médio, adicione o frango e cozinhe até ficar perfumado e levemente dourado, cerca de 5 minutos.
- 4) Retire do fogo e sirva por cima do arroz, saladas ou outro prato de sua preferência.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	4 ounces
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 28g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 3mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 9mg	0%

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



Dica para Economizar Dinheiro:

O frango enlatado tem uma validade longa, por isso não é desperdiçado tão facilmente quanto o frango fresco. Também tem baixo custo e é uma ótima fonte de proteína.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.