



# CHICKEN PANCIT BIHON

**PREP TIME:** 20 minutes

**SERVING SIZE:** 1.5 cups

**COOK TIME:** 30 minutes

**SERVES:** 8

## INGREDIENTS

- 2 teaspoons olive oil
- 1 small onion, thinly sliced
- 4 teaspoons garlic, minced
- 2 cups carrots, julienned or matchstick
- 1 -14.5 ounce can no salt added cut green beans, drained and cut into 1-inch pieces
- 3 cups cooked chicken, skinless and shredded
- 3 cups water
- 1 tablespoon soy sauce, low sodium
- 3 tablespoons oyster sauce
- 1 tablespoon, chicken bouillon powder, no sodium added
- 8 ounces bihon noodles, dry
- 3 cups cabbage, thinly sliced
- Optional Toppings: Calamansi or lemon, green onions

## PREPARATION

1. Add oil to a wok or large skillet on medium heat. Once oil is hot, add the onion, garlic, carrots, and green beans; cook for 2 minutes or until onions are translucent.
2. Mix in chicken and continue to cook for another 2 minutes. Remove mixture off the heat and into a large bowl.
3. Place the wok back on medium heat and add water, low sodium soy sauce, oyster sauce, chicken bouillon, stir and bring to a boil adjust heat if needed.
4. Add the bihon noodles and keep mixing the noodles until all the liquid is absorbed.
5. Mix the cabbage into the noodles cook for 1 minute and then add vegetable and chicken mixture. Cook all together for 1-2 minutes and then turn off heat. Serve with calamansi or lemon.

## SOURCE

[RoseAustin C. Filipino Pancit Bihon Recipe YouTube](#)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1.5 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 45mg	<b>15%</b>
<b>Sodium</b> 330mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 20g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 50mg	<b>4%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 374mg	<b>8%</b>

\*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.

Need meal ideas? Visit our recipe database!  
[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/22

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



# BIHON PANCIT DE POLLO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 30 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1.5 tazas

**PORCIONES:** 8

## INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
  - 1 cebolla pequeña, en rodajas finas
  - 4 cucharaditas de ajo, finamente picado
  - 2 tazas de zanahorias, en corte juliana o cerillo
  - 1 lata de 14.5 onzas sin sal añadida de judías verdes cortadas, escurridas y cortadas en trozos de 1 pulgada
  - 3 tazas de pollo cocido, sin piel y desmenuzado
  - 3 tazas de agua
  - 1 cucharada de salsa de soya, bajo en sodio
  - 3 cucharadas de salsa de ostras
  - 1 cucharada de caldo de pollo en polvo, sin sodio añadido
  - 8 onzas de fideos bihon, secos
  - 3 tazas de repollo, en rodajas finas
- Ingredientes opcionales: calamansi o limón, cebollas verdes



## PREPARACIÓN

1. Agregue aceite de oliva a un sartén wok o sartén grande a fuego medio. Una vez que el aceite esté caliente, agregue la cebolla, el ajo, las zanahorias y las judías verdes; cocina por 2 minutos o hasta que las cebollas estén transparentes.
2. Añade el pollo y continúe cocinando por otros 2 minutos. Retire la mezcla del sartén y colóquela en un tazón grande.
3. Vuelva a colocar el sartén a fuego medio y agregue agua, salsa de soya, salsa de ostras, caldo de pollo en polvo, revuelva y deje hervir, ajuste el calor si es necesario.
4. Agregue los fideos bihon al sartén y siga mezclando los fideos hasta que se absorba todo el líquido.
5. Mezcle el repollo en la cocción de fideos durante 1 minuto y luego agregue la mezcla de vegetales y pollo. Cocine todo junto durante 1-2 minutos y luego apague el fuego. Servir con calamansi o limón.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1.5 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 45mg	<b>15%</b>
<b>Sodium</b> 330mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 20g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 374mg	8%

\*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.

## FUENTE

[RoseAustin C. Filipinp Pancit Bihon Recipe YouTube](#)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! [www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades Rev 3/22

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés