



# CHICKEN JAMBALAYA

**PREP TIME:** 30 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 40 minutes

**SERVES:** 8

## INGREDIENTS

- |  |   |
|--|---|
| 2 tablespoons olive oil, divided                                   | 1 cup brown rice                                  |
| ¾ lbs boneless skinless chicken thighs, cut into bite-sized pieces | 1 can crushed tomatoes                            |
| 1 onion, diced   | 4 cups low sodium chicken broth                   |
| 3 small bell peppers (yellow, red, and green), cored and diced     | 2 tablespoons Cajun seasoning or Creole seasoning |
| 1 jalapeno pepper, seeded & finely chopped                         | 1 teaspoon dried thyme, crushed                   |
| 2 ribs celery, diced   | ¼ teaspoon cayenne pepper                         |
| 4 cloves garlic, peeled and minced                                 | 1 bay leaf  |
|  | 1 ½ cup okra, thinly-sliced                       |



## PREPARATION

- Heat ½ tablespoon oil in a stockpot (or a very large, deep sauté pan) over medium-high heat. Add the chicken and sauté for 5-7 minutes, stirring occasionally, until the chicken is cooked. Transfer to a clean plate and set aside.
- Add the remaining ½ tablespoons oil to the stockpot on medium heat. Add onions to cook until they are clear and giving up liquid or “sweating”, but not browning or caramelizing. Place bell peppers, celery, jalapeño, and garlic stirring occasionally for about 5 minutes.
- Push the vegetables to one side of the pan. Add 1 tablespoon of oil and stir rice until toasted. Combine rice, vegetables, crushed tomatoes, chicken stock, Cajun seasoning, thyme, cayenne, bay leaf, and stir. Continue cooking until the mixture reaches a simmer. Then reduce heat to medium-low, cover and simmer for about 30-40 minutes, or until the rice is almost cooked, stirring every 5 minutes.
- Add the okra and chicken stir to combine. Cook until rice is done, about 5 minutes.
- Remove the bay leaf and serve warm

**Optional:** garnish with chopped fresh parsley, thinly-sliced green onions, hot sauce

## SOURCE

[gimmesomeoven.com](http://gimmesomeoven.com)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



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

This institution is an equal opportunity provider. Rev 8/19

## Nutrition Facts

1 cup servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>8</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>210</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 13g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 36mg	<b>2%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 370mg	<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.



# POLLO JAMBALAYA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 40 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**PORCIONES:** 8

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- ¾ lbs de muslos de pollo deshuesados y sin piel, cortados en trozos pequeños
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 3 pimientos pequeños (amarillo, rojo y verde), sin corazón y cortados en cubitos
- 1 chile jalapeño, sin semillas y finamente picado
- 2 costillas de apio, cortadas en cubitos
- 4 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 taza de arroz integral
- 1 lata de tomates triturados
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas de condimento cajún o condimento criollo
- 1 cucharadita de tomillo seco, triturado
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 hoja de laurel
- ½ taza de okra, en rodajas finas



## PREPARACIÓN

- Caliente ½ cucharada de aceite en una olla (o una sartén grande y profunda) a fuego medio-alto. Agregue el pollo y saltee durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el pollo esté cocido. Transfiera a un plato limpio y reserve.
- Agregue ½ cucharada restante de aceite a la olla a fuego medio. Agregue las cebollas para cocinar hasta que estén claras y que dejen líquido, pero no se doren o caramelicen. Coloque los pimientos, apio, jalapeño y el ajo revolviendo ocasionalmente durante aproximadamente 5 minutos.
- Empuje las verduras a un lado del sartén. Agregue 1 cucharada de aceite y revuelva el arroz hasta que esté tostado. Combine el arroz, las verduras, los tomates triturados, el caldo de pollo, el condimento cajún, el tomillo, la cayena, el laurel y revuelva. Continúa cocinando hasta que la mezcla alcance un hervor lento. Luego reduzca el fuego a medio-bajo, cubra y cocine a fuego lento durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que el arroz esté casi cocido, revolviendo cada 5 minutos.
- Agregue la okra y el pollo revuelva para combinar. Cocine hasta que el arroz esté listo, aproximadamente 5 minutos.
- Retire la hoja de laurel y sirva caliente

Opcional: decorar con perejil fresco picado, cebolla verde en rodajas finas, salsa picante

**FUENTE** gimmesomeoven.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 8/19

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

## Nutrition Facts

1 cup servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>8</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>210</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 13g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 36mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 370mg	<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.