



TEX MEX CHICKEN AND ZUCCHINI

PREP TIME: x minutes

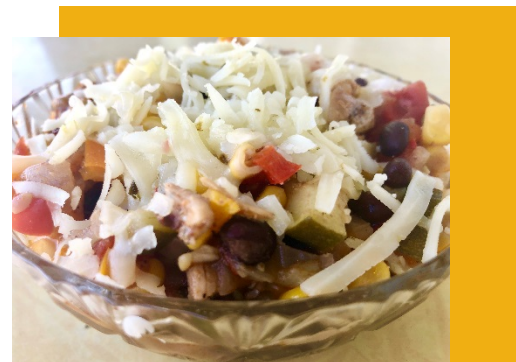
SERVING SIZE: 1.5 cups

COOK TIME: 25 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 1 medium onion, finely chopped (about 2 cups)
- 3 large garlic cloves, minced
- 2 medium bell peppers, chopped
- 1 pound boneless & skinless chicken thighs, cut into 1" pieces
- 2 teaspoons cumin, divided
- 1 teaspoon chili powder
- ¾ teaspoon salt, divided
- ½ teaspoon ground black pepper, divided
- 1 (15.25oz) can not salt added corn
- 1 (15-ounce) can no salt added black beans, drained and rinsed
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes
- 1 pound zucchini (about 2 large zucchini)
- 4 ounces jalapeno Monterey jack cheese, grated (about 1 cup)



PREPARATION

1. Preheat large deep skillet on low – medium heat and swirl oil to coat. Add onion and cook until soft (about 2 minutes), stirring occasionally. Add bell pepper and cook another 2 minutes. Add garlic and cook 1 more minute.
2. Move vegetables to the side of the skillet and add chicken. Sprinkle with 1 teaspoon cumin, ¼ teaspoon salt, and ¼ teaspoon black pepper. Cook for about 5-10 minutes, stirring occasionally, until chicken is cooked.
3. Add corn, beans, tomatoes, zucchini, chili powder, and 1 teaspoon cumin, ¼ teaspoon salt, and ¼ teaspoon pepper. Stir, cover and simmer on low heat for 10 minutes.
4. Sprinkle with cheese, cover and cook for a few minutes or until cheese has melted. Serve hot, on its own or with brown rice or quinoa.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1.5 cups
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 15g	19%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 530mg	23%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 230mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 510mg	10%

*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.

SOURCE

<https://ifoodreal.com/chicken-and-zucchini/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



POLLO ESTILO TEX MEX CON CALABAZA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: x minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1.5 tazas

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, finamente picada (aproximadamente 2 tazas)
- 3 dientes de ajo grandes, picados finamente
- 2 chiles morrones medianos, picados
- 1 libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel, cortados en trozos de 1"
- 2 cucharaditas de comino, dividido
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal, dividida
- ½ cucharadita de pimienta negra molida, dividida
- 1 lata (15.25oz) de maíz, sin sal agregada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubitos
- 1 libra de calabacín (alrededor de 2 calabacines grandes)
- 4 onzas de queso Monterey Jack de jalapeño rallado (aproximadamente 1 taza)

PREPARACIÓN

1. Precaliente una sartén grande y profunda a fuego medio bajo y agregue el aceite para cubrir. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave (aproximadamente 2 minutos), revolviendo ocasionalmente. Agregue el chile morrón y cocine otros 2 minutos. Añada el ajo y cocine por 1 minuto mas.
2. Mueva los vegetales al lado de la sartén y agregue el pollo. Espolvoree con 1 cucharadita de comino, ¼ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta negra. Cocine por unos 5-10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el pollo esté cocido.
3. Agregue maíz, frijoles, tomates, calabacín, chile en polvo y 1 cucharadita de comino, ½ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta. Revuelva, cubra y hierva a fuego lento durante 10 minutos.
4. Espolvoree con queso, cubra y cocine por unos minutos o hasta que el queso se haya derretido. Servir caliente, solo o con arroz integral o quinoa.



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1.5 cups

Amount per serving
Calories 280

% Daily Value*

Total Fat 15g 19%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 75mg 25%

Sodium 530mg 23%

Total Carbohydrate 23g 8%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 11g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 22g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 230mg 20%

Iron 1mg 6%

Potassium 510mg 10%

*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

<https://ifoodreal.com/chicken-and-zucchini/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



POLLO ESTILO TEX MEX CON CALABAZA

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 7/19

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