

# EASY CHICKEN TACO BOWL

Serves 4

## Ingredients

- 1 packet of reduced-sodium **taco seasoning**, or try our homemade taco seasoning
- 1/4 cup **lime juice** or water
- 1 tablespoon **olive oil**
- 1 pound uncooked **chicken breasts**, cut into 1-inch cubes
- 1 medium **onion**, sliced into strips
- 1 **bell pepper** (color of choice), sliced into strips
- 1 can (14 ounces) of **black beans**, drained and rinsed
- 3/4 cup of your favorite **salsa**
- 2 cups cooked **brown rice**
- 4 cups **mixed lettuce** greens
- **Optional toppings:** avocado, cheese, jalapeños, tomatoes,\* salsa, corn, plain Greek yogurt

*\*If serving children younger than 4 years of age, cut grape or cherry tomatoes in quarters to reduce choking risk.*

## Nutrition Facts\*

1 serving, optional toppings not included

**Calories:** 420

**Protein:** 34 grams

**Total Carbohydrates:** 54 grams

**Dietary Fiber:** 10 grams

**Total Fat:** 8 grams

*\*Nutrition facts are an estimate and vary based on serving size.*



**STRONG<sup>4</sup>LIFE**

**Children's**  
Healthcare of Atlanta

## Directions

- 1 Preheat oven to 350°F.
- 2 In a large bowl, whisk together taco seasoning, lime juice or water, and olive oil. Add chicken, onions and peppers. Stir until coated.
- 3 Arrange seasoned chicken, onions and peppers on a baking sheet lined with parchment paper. Bake for 20 minutes or until the chicken reaches an internal temperature of 165°F.
- 4 In a separate bowl, combine the black beans and salsa. Heat in the microwave\*\* for 30-second intervals, stirring in between, until warm.
- 5 Remove chicken, onions and peppers from the oven.
- 6 Build your taco bowl: 1/2 cup warmed rice, 1/2 cup warmed bean mixture, 1/2 cup chicken mixture, 1 cup lettuce greens and any additional toppings of choice.

*\*\*You can also warm the black beans and salsa on the stovetop in a sauce pan. Add 1/2 to 3/4 cup water to account for evaporation.*



Try making our homemade taco seasoning instead of using a packet. **Scan or click the QR code for the recipe.**

# TAZÓN CON TACOS DE POLLO

Rinde para 4 personas

## Ingredientes

- 1 sobre de **sazón** para tacos bajo en sodio, o puedes usar nuestra receta casera
- 1/4 taza de **jugo de limón verde** o agua
- 1 cucharada de **aceite de oliva**
- 1 libra de **pechuga de pollo** cruda, cortada en cubos de 1 pulgada
- 1 **cebolla** mediana, cortada en tiras
- 1 **pimiento morrón** (del color que prefieras), cortado en tiras
- 1 lata (14 onzas) de **frijoles negros**, escurridos y enjuagados
- 3/4 taza de tu **salsa** favorita
- 2 tazas de **arroz integral** cocido
- 4 tazas de **mezcla de lechugas**
- **Opcional para agregar encima:** aguacate, queso, jalapeños, tomates\*, salsa extra, maíz, yogurt griego natural

*\*Si se lo vas a servir a niños menores de 4 años, corta los tomates cherry en cuatro partes para evitar riesgo de atragantamiento.*

## Información nutricional\*

**1 porción**, sin incluir ingredientes opcionales

**Calorías:** 420

**Proteína:** 34 gramos

**Total de carbohidratos:** 54 gramos

**Fibra:** 10 gramos

**Grasa total:** 8 gramos

*\*Los valores nutricionales son aproximados y pueden variar según el tamaño de la porción.*



STRONG<sup>4</sup>LIFE™

Children's  
Healthcare of Atlanta

## Preparación

- 1 Precalienta el horno a 350°F.
- 2 En un tazón grande, mezcla la sazón para tacos, el jugo de limón verde (o agua) y el aceite de oliva. Agrega el pollo, la cebolla y los pimientos. Mezcla bien hasta que todo quede cubierto con la sazón.
- 3 Coloca el pollo, la cebolla con los pimientos ya sazonados en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino. Hornea por 20 minutos o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165°F.
- 4 En otro recipiente, mezcla los frijoles negros con la salsa. Calienta la mezcla en microondas\*\* en intervalos de 30 segundos, revolviendo entre cada intervalo, hasta que estén calientes.
- 5 Saca el pollo, la cebolla y los pimientos del horno.
- 6 Arma tu tazón de tacos así: 1/2 taza de arroz caliente, 1/2 taza de la mezcla caliente de frijoles, 1/2 taza de la mezcla de pollo, 1 taza de lechuga, y los ingredientes que quieras agregar.

*\*\*También puedes calentar los frijoles con la salsa en una olla en la estufa. Agrega entre 1/2 y 3/4 taza de agua para compensar la evaporación.*



En vez de usar un sobre de sazón, intenta hacer nuestra sazón casera. **Escanea o haz clic en el código QR para ver la receta.**