



دجاج فيستا في قدر الطبخ البطيء

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق |
الوقت الإجمالي 6 ساعات و 10 دقائق - 9 ساعات و 10 دقائق

الأدوات:

قدر الطهي البطيء
بولة كبيرة

أدوات الطهي:

ماسك طعام أو ملعقة خلط
شوكتان
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

صدران من لحم الدجاج منزوع الجلد
مرطبان صلصة بوزن 16 أونصة
علبة بوزن 15.5 أونصة من الفاصوليا (السوداء أو الحمراء أو فاصوليا بينتو) بدون ملح
مضاف، مغسولة ومُصفاة
كوب من مزيج الخضروات (طازجة أو مجمدة)
ملعقة كبيرة من بهارات التاكو منخفضة الصوديوم أو ملعقة كبيرة من توابل
Celebrate Your Plate Taco Seasoning

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. افرك الدجاج ببهارات التاكو. اغسل يديك بعد الانتهاء.
3. اغمر الدجاج بالصلصة والفاصوليا والخضروات في قدر الطهي البطيء.
4. يُطهى على نار هادئة لمدة 6-9 ساعات.
5. أخرج الدجاج وضعه في بولة كبيرة. يُفَتَّت الدجاج بشوكتين ويوضع مجددًا على جهاز الطهي البطيء ويُقَلَّب.

معلومات تغذوية:
السعرات الحرارية 280
إجمالي الكربوهيدرات 34 جم
إجمالي الدهون 3.5 جم
البروتين 28 جم
الصوديوم 1030 ملجم