

Poulet Santa Fe



Recette par Kraft

Prép.
10
 min

Prêt en
55
 min

Portions
 Donne 4 portions de 1/4
 de la recette (461 g)
 chacune.

ce qu'il vous faut

- 1-1/2 tasses de riz blanc instantané, non cuit
- 1 boîte (540 ml ou 19 oz) de haricots noirs, rincés
- 1 poivron jaune, haché
- 1 boîte (284 ml ou 10 oz) de soupe crème de poulet concentrée
- 1 boîte de soupe remplie d' eau
- 1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée
- 4 petit poitrines de poulet désossées et sans peau (1 lb ou 450 g)
- 1/2 tasse de salsa
- 1 tasse de fromage Tex Mex râpé *Cracker Barrel*

ce qu'il faut faire

Préchauffer le four à 400 °F.

Mélanger le riz, les haricots et le poivron dans un plat de 13 pouces x 9 pouces. Mélanger la soupe, l'eau et la coriandre; verser sur la préparation de riz.

Déposer le poulet sur le mélange et garnir de salsa.

Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit (170 °F). Recouvrir de fromage. Cuire 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Trucs culinaires

Substitut

Nutrition

Portions

Donne 4 portions de 1/4 de la recette (461 g) chacune.

Vous n'avez pas de coriandre fraîche? Utilisez plutôt 1 cuillerée à thé de coriandre moulue.

Information nutritionnelle

Portion Donne 4 portions de 1/4 de la recette (461 g) chacune.

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	520
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	14g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	6g
---------------------------	----

Cholestérol	90mg
--------------------	-------------

Sodium	1170mg
---------------	---------------

Glucides	61g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	9g
---------------------	----

Sucres	3g
--------	----

Protéines	41g
------------------	------------

Vitamine A	10 %DV
------------	--------

Vitamine C	150 %DV
------------	---------

Calcium	20 %DV
---------	--------

Fer	40 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.