

# EASY CHICKEN STIR FRY

Chicken stir fry is a balanced, nutrient-rich meal packed with lean protein from chicken, which supports muscle growth and repair. It also includes a variety of colorful vegetables that provide fiber, vitamins, and antioxidants. The dish is typically cooked with a small amount of healthy oil and flavorful seasonings, making it both delicious and wholesome.

## Ingredients and Estimated Cost

|                                         |        |
|-----------------------------------------|--------|
| • Chicken breast (4 oz)                 | \$1.00 |
| • Cooking oil (1 tablespoon)            | \$0.05 |
| • Onion (½ cup chopped)                 | \$0.20 |
| • Garlic (1 clove or equivalent powder) | \$0.05 |
| • Canned mixed vegetables (1 cup)       | \$0.80 |
| • Canned beans (1 can)                  | \$0.94 |
| • Soy sauce (1 tablespoon)              | \$0.10 |
| • Rice (1 cup cooked)                   | \$0.20 |
| • Bell pepper (½ medium)                | \$0.30 |
| • Small fresh chili (optional)          | \$0.10 |

**RECIPE COST:**  
**\$3.84**

## Directions

1. Heat 1 tablespoon of oil in a large pan or wok over medium-high heat.
2. Add chopped onion, bell pepper, and garlic. Cook for 2-3 minutes until softened.
3. Add the chicken (cut into bite-sized pieces) and cook until no longer pink, about 5-7 minutes.
4. Stir in the canned mixed vegetables and cook for another 2-3 minutes until heated through.
5. Add soy sauce and stir well to combine all ingredients.
6. If using, add chopped chili for some heat and stir.
7. Serve over cooked rice and enjoy!



# POLLO SALTEADO FÁCIL

El salteado de pollo es una comida equilibrada y rica en nutrientes, llena de proteína magra del pollo, que ayuda al crecimiento y la reparación muscular. También incluye una variedad de verduras coloridas que aportan fibra, vitaminas y antioxidantes. El plato se cocina generalmente con una pequeña cantidad de aceite saludable y condimentos sabrosos, lo que lo hace delicioso y nutritivo.

## Lista de Ingredientes y Costo Estimado

|                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| • Pechuga de pollo (4 oz)            | \$1.00 |
| • Aceite para cocinar (1 cucharada)  | \$0.05 |
| • Cebolla (½ taza picada)            | \$0.20 |
| • Ajo (1 diente o polvo equivalente) | \$0.05 |
| • Verduras mixtas enlatadas (1 taza) | \$0.80 |
| • Frijoles enlatados (1 lata)        | \$0.94 |
| • Salsa de soya (1 cucharada)        | \$0.10 |
| • Arroz (1 taza cocido)              | \$0.20 |
| • Pimiento (½ mediano)               | \$0.30 |
| • Chile fresco pequeño (opcional)    | \$0.10 |

**Costo de la  
receta:  
\$3.84**

## Instrucciones

1. Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agrega cebolla picada, pimiento y ajo. Cocina 2-3 minutos hasta que estén suaves.
3. Añade el pollo cortado en pedazos pequeños y cocina hasta que ya no esté rosado, unos 5-7 minutos.
4. Agrega las verduras mixtas enlatadas y cocina 2-3 minutos más hasta que estén calientes.
5. Añade salsa de soya y mezcla bien todos los ingredientes.
6. Si quieres, agrega chile picado para un poco de picante y mezcla.
7. Sirve sobre arroz y ¡disfruta!

