

Arroz con Pollo with Spanish Rice | Arroz con Pollo

This Meal Supports Your Health!

This meal is designed to support older adults with high-quality nutrients for energy, heart health, and digestion.

¡Esta comida apoya su salud!

Esta comida está diseñada para apoyar a los adultos mayores con nutrientes de alta calidad para la energía, el corazón y la digestión

Ingredients

Arroz con Pollo: Chicken, diced canned tomatoes (tomatoes, tomato juice, less than 2% of: calcium chloride, citric acid *naturally derived), peas and carrots (from frozen), white onion, green bell pepper, red bell pepper, canola oil, ground cumin, garlic, salt, paprika, dried oregano, chili powder, black pepper, garlic powder, onion powder.

Spanish Rice: Chicken broth (roasted chicken, sugar, yeast extract, chicken fat, potassium chloride, whey solids (milk), corn starch, hydrolyzed corn protein, chicken broth, contains 2% or less of: onion powder, salt, soybean oil, disodium inosinate & disodium guanylate, citric acid, natural flavorings, turmeric (color), xanthan gum), brown rice, canned tomatoes (tomatoes, tomato juice, less than 2% of: calcium chloride, citric acid *naturally derived), onion, canola oil, garlic, cilantro.

Southwestern black beans: Black beans (canned) (black beans, water, salt, calcium chloride), green bell pepper, yellow onion, canola oil, garlic, ground cumin, chili powder, onion powder, garlic powder

Banana muffin: Banana, white sugar, all-purpose flour (bleached enriched wheat flour (bleached enriched wheat flour (bleached wheat flour, niacin, reduced iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), malted barley flour), butter (vegetable oil blend (palm and palm kernel, soybean oil), skim milk, unsalted butter (cream), eggs, whole wheat flour, baking soda (sodium bicarbonate), vanilla extract (water, propylene glycol, vanillin, ethyl vanillin, sodium benzoate), salt.

Ingredientes

Arroz con pollo: Pollo, tomates enlatados cortados en cubos (tomates, jugo de tomate, menos del 2% de: cloruro de calcio, ácido cítrico *derivado naturalmente), guisantes y zanahorias (congeladas), cebolla blanca, pimienta verde, pimienta roja, aceite de canola, sal, aceite de soja, inosinato disódico y guanilato disódico, ácido cítrico, saborizantes naturales, cúrcuma (color), goma xantana), arroz integral, tomates enlatados (tomates, jugo de tomate, menos del 2% de: cloruro de calcio, ácido cítrico *derivado naturalmente), cebolla, aceite de canola, ajo, cilantro.

Arroz español: Caldo de pollo (pollo asado, azúcar, extracto de levadura, grasa de pollo, cloruro de potasio, sólidos de suero (leche), almidón de maíz, proteína de maíz hidrolizada, caldo de pollo, contiene 2% o menos de: cebolla en polvo, sal, aceite de soja, inosinato disódico y guanilato disódico, ácido cítrico, saborizantes naturales, cúrcuma (color), goma xantana), arroz integral, tomates enlatados (tomates, jugo de tomate, menos del 2% de: cloruro de calcio, ácido cítrico *derivado naturalmente), cebolla, aceite de canola, ajo, cilantro.

Frijoles negros del suroeste: Frijoles negros (enlatados) (frijoles negros, agua, sal, cloruro de calcio), pimienta verde, cebolla amarilla, aceite de canola, ajo, comino molido, chile en polvo, cebolla en polvo, ajo en polvo.

Muffin de plátano: Plátano, azúcar blanca, harina común (harina de trigo blanqueada y enriquecida (harina de trigo blanqueada y enriquecida (harina de trigo blanqueada, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), harina de cebada malteada), mantequilla (mezcla de aceites vegetales (palma y palmiste, aceite de soja), leche descremada, mantequilla sin sal (crema), huevos, harina integral, bicarbonato de sodio (bicarbonato de sodio), extracto de vainilla (agua, propilenglicol, vainillina, etilvainillina, benzoato de sodio), sal.

Allergens

Contains wheat, milk, soy and eggs

Alérgenos

Contiene trigo, leche, soja y huevos.

Nutrition Facts

Nutrient	Per Serving
Calories	589
Protein	26g
Sodium	549mg
Carbohydrates	79g
Fiber	9.5g

Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	589
Proteína	26g
Sodio	549mg
Carbohidratos	79g
Fibra	9.5g

Total Fat 19g

Grasa total 19g

Heating Instructions

For best results, thaw meals in the refrigerator the day before consuming.

Note before heating:

1. If your meal includes **condiments, a muffin, bread, tortillas, or a butter pat**:
 - a. Peel back the film and remove **these items**.
 - b. **Replace the film** before reheating.
2. If your meal contains **condiment packets** (mayonnaise, mustard, ketchup):
 - a. Once thawed, **shake the packet** to restore its texture.

Microwave heating instructions:

1. **Vent** all compartments by piercing the film with a fork or knife.
2. **Heat** the meal for 1½ to 2 minutes.
3. **Stir** contents and heat for an additional **1 to 1½ minutes** or until internal temperature is 165 F degrees or more.
4. If your meal includes a **muffin, bread, or cornbread**, heat them **separately** for **10–15 seconds at a time** until warm.

Note: Heating times may vary depending on your microwave. Use within three days of defrosting.

Instrucciones para Calentar

Para obtener mejores resultados, descongele las comidas en el refrigerador el día anterior a su consumo.

Antes de calentar:

1. Si su comida incluye **condimentos, un muffin, pan, tortillas o una barra de mantequilla**:
 - a. Retire la película protectora y retire estos ingredientes.
 - b. Vuelva a colocar la película protectora antes de recalentar.
2. Si su comida contiene sobres de condimentos (mayonesa, mostaza, ketchup):
 - a. Una vez descongelados, agite el sobre para restaurar su textura.

Instrucciones para calentar en el microondas:

1. **Ventile** todos los compartimentos perforando la película protectora con un tenedor o cuchillo.
2. **Caliente** la comida de 1.5 a 2 minutos.
3. **Remueva el contenido y caliente** de 1 a 1.5 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance los 74 °C o más.
4. Si su comida incluye un **muffin, pan o pan de maíz**, **caliéntelos por separado de 10 a 15 segundos cada vez hasta que estén calientes**.

Nota: El tiempo de calentamiento puede variar según el microondas.

Consumir en los 3 días posteriores a la descongelación.

Food Safety Tips

- Keep frozen until ready to use
- Consume or discard within 3 days of defrosting or thawing
- Best if used by: [Insert Date]

Consejos de Seguridad Alimentaria

- Mantenga congelado hasta que lo vaya a usar
- Consumir o desechar dentro de los 3 días posteriores a la descongelación
- Mejor si se consume antes de: [Fecha]

Tip for a Balanced Meal

Pair with fresh fruit or a leafy green salad!

Consejo para una comida balanceada

¡Acompáñela con fruta fresca o una ensalada de hojas verdes!

About This Program

This meal is part of a program from the Food Bank for Larimer County and Sunrise Community Health to support community nutrition.

(970) 555-1234
mealsupport@foodbanklarimer.org

Sobre Este Programa

Esta comida es parte de un programa del Banco de Alimentos del Condado de Larimer y Sunrise Community Health para apoyar la nutrición comunitaria.

(970) 555-1234
mealsupport@foodbanklarimer.org

Give Us Your Opinion Compártanos su Opinión

