

# 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

Chicken breast, carrots, broccoli, brown rice, low-sodium soy sauce, garlic, sesame oil

### Ingredientes

Pechuga de pollo, zanahorias, brócoli, arroz integral, salsa de soya baja en sodio, ajo, aceite de sésamo

### Allergens

Contains soy and sesame

### Alérgenos

Contiene soya y sésamo

### Nutrition Facts

Nutrient	Per Serving
Calories	350
Protein	25g
Sodium	400mg
Carbohydrates	35g
Fiber	6g
Total Fat	12g

### Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	350
Proteína	35g
Sodio	400mg
Carbohidratos	35g
Fibra	6g
Grasa total	12g

### Heating Instructions

#### Microwave (preferred):

1. Remove from freezer and peel back film slightly.
2. Heat on HIGH for 4–5 minutes.
3. Stir and heat for 1–2 more minutes if needed.
4. Let stand for 2 minutes before eating.

Do not refreeze after heating.

### Instrucciones para Calentar

#### Microondas (preferido):

1. Retire del congelador y retire parcialmente la película.
2. Caliente en ALTA potencia durante 4–5 minutos.
3. Revuelva y caliente 1–2 minutos más si es necesario.
4. Deje reposar 2 minutos antes de comer.

No vuelva a congelar después de calentar.

### Food Safety Tips

- Keep frozen until ready to use.
- Consume within 24 hours of heating.
- Best if used by: [Insert Date]

### Consejos de Seguridad Alimentaria

- Mantenga congelado hasta que lo vaya a usar.
- Consúmlalo dentro de las 24 horas después de calentar.
- 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.

### 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.

### Give Us Your Opinion Compártanos su Opinión



(970) 555-1234  
mealsupport@foodbanklarimer.org

(970) 555-1234  
mealsupport@foodbanklarimer.org