

HEALTHY JAMBALAYA RECIPE

Serves 8 people, 293 calories per serving

Ingredients:

- 8 oz. smoked chicken sausage, sliced into 1/2 inch coins
- 8 oz. boneless, skinless chicken thighs, cut into bite sized pieces
- 1 Tbsp canola oil
- 1 cup chopped celery
- 1/2 cup chopped green bell pepper
- 1 clove minced garlic
- 1 Tbsp fresh or dried thyme
- 1 1/2 cups brown rice
- 2 cups chicken broth, low or no salt
- 1 28-oz. can diced tomatoes, undrained
- 1/4 tsp ground black pepper
- 1/8 tsp ground red pepper



- 1 lb. shrimp, peeled (optional)

Instructions:

1. In a pot, place the chicken sausage and chicken over medium-high heat. Spray the pan with non-stick cooking spray so that your chicken and sausage do not stick to the pan. Continuously stir the meat and the sausage in the pan, and continue cooking until they are lightly browned and the chicken is no longer pink on the inside. Once the chicken and sausage are cooked through, remove and set aside.
2. Add the canola oil to the pan, and cook the celery, green pepper, and garlic for 3-5 minutes, until tender. Add the thyme and rice, and cook 3 more minutes. Stir in the chicken broth, tomatoes, salt, black pepper, and ground red pepper.
3. Cover, and cook 20 minutes, until the liquid is absorbed. Add the shrimp, and cook 3-5 minutes longer, until the shrimp is bright pink.

UNA RECETA SALUDABLE DE JAMBALAYA

Sirve 8 personas, 293 calorías por porción

Ingredientes:

- 8 oz. salchichas de pollo ahumados cortados en $\frac{1}{2}$ pulgada
- 8 oz. Muslos de pollo deshuesados y sin piel, cortados en trozos del tamaño de un bocado
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 vaso de apio cortado
- $\frac{1}{2}$ vaso de morrón verde cortado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de tomillo fresco o seco
- 1 $\frac{1}{2}$ vasos de arroz café
- 2 vasos del caldo de pollo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal



- 1 lata de 28-oz. de Jitomates con su jugo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta roja molida
- 1 lb camarón, pelado (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla pon a cocer las salchichas de pollo y el pollo a medio fuego. Rosea la olla con el spray de aceite para evitar que el pollo y las salchichas se peguen en la olla. Menea el pollo y la salchicha constantemente, dejando que se sigan cocinando hasta que estén cafecitos asegurándote que el pollo ya no este roquita por adentro. Ya que las salchichas y el pollo ya tengan su consistencia retíralo del fuego y ponlo al lado.
2. Añade el aceite de canola a la cazuela, y cocina el apio, el morrón verde, y el ajo por 3-5 minutos hasta que se ablanden. Añade el tomillo y arroz, cocíalos por 3 más minutos. Agrega a la cazuela el caldo de pollo, jitomates, sal, pimienta negra, y la pimienta roja molida asegurándote de menear todo junto.
3. Cubre la cazuela con su tapadera y déjalo cocinar por 20 minutos hasta que el líquido sea absorbido. Añade el camarón, y déjalo cocer por 3-5 minutos más hasta que el camarón cambie de color.