



by



iowa total care™



Rotisserie Chicken Burrito Bowls *(serves 4)*

INGREDIENTS

- 2 cups instant brown rice
- 2½ cups shredded rotisserie chicken
- ½ 1.25-ounce package of 25% less sodium taco seasoning mix
- ¼ cup water
- 1 15-ounce can no-salt-added black beans, rinsed and drained
- 1 cup shredded 2% reduced-fat cheddar cheese
- Optional toppings: salsa, black olives, avocados, plain Greek yogurt

Recipe adapted from:

<https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/rotisserie-chicken-burrito-bowls>

INSTRUCTIONS

1. Cook rice according to package directions; set aside and keep warm.
2. Warm chicken and taco seasoning in a skillet over medium-low heat. Add water and cook until water has absorbed.
3. To assemble, layer ½ cup rice, ¼ chicken mixture, ¼ black beans, ¼ cup cheese, and desired toppings into each of 4 serving bowls.

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.





por



iowa total care™



Tazones de Burritos de Pollo Rostizado *(rinde 4 porciones)*

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 2½ tazas de pollo rostizado desmenuzado
- ½ paquete de 1.25 onzas de mezcla de condimentos para tacos con 25 % menos sodio
- ¼ taza de agua
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- taza de queso cheddar con leche al 2%, reducido en grasa, rallado
- Aderezos opcionales: salsa, aceitunas negras, aguacate, yogur griego natural

Receta adaptada de:

<https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/roisserie-chicken-burrito-bowls>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

INSTRUCCIONES

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete; déjelo aparte y manténgalo caliente.
2. Caliente el pollo y el condimento para tacos en una sartén a fuego medio-bajo. Añada agua y cocine hasta que el agua se haya absorbido.
3. Para armar, coloque en capas ½ taza de arroz, ¼ taza de la mezcla del pollo, ¼ taza de frijoles negros, ¼ taza de queso y los aderezos que desee en cada uno de los 4 tazones para servir.



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.