

Chicken and Corn Mash Bowl

What You'll Need:

- 1 package of potatoes
- 1 gravy packet
- 1 can of chicken
- 1 can of corn

Optional:

- cheese



More recipes at
h2hkids.org/recipes

What To Do:

1. Make the mashed potatoes in a microwave-safe bowl by following the package directions.
2. In another microwave-safe bowl, mix the gravy packet with 1 cup of water.
3. Microwave for 1–2 minutes, stirring halfway through, until the gravy gets thick.
4. Open the cans of chicken and corn. Drain and rinse them.
5. Stir the chicken and corn into the gravy.
6. Cover the bowl and microwave for 2 more minutes, until hot.
7. Spoon the chicken and gravy over the mashed potatoes.
8. Enjoy!

Tip: If available, add cheese to bowl.



Chicken and Corn Mash Bowl

What You'll Need:

- 1 package of potatoes
- 1 gravy packet
- 1 can of chicken
- 1 can of corn

Optional:

- cheese



More recipes at
h2hkids.org/recipes

What To Do:

1. Make the mashed potatoes in a microwave-safe bowl by following the package directions.
2. In another microwave-safe bowl, mix the gravy packet with 1 cup of water.
3. Microwave for 1–2 minutes, stirring halfway through, until the gravy gets thick.
4. Open the cans of chicken and corn. Drain and rinse them.
5. Stir the chicken and corn into the gravy.
6. Cover the bowl and microwave for 2 more minutes, until hot.
7. Spoon the chicken and gravy over the mashed potatoes.
8. Enjoy!

Tip: If available, add cheese to bowl.



Chicken and Corn Mash Bowl

What You'll Need:

- 1 package of potatoes
- 1 gravy packet
- 1 can of chicken
- 1 can of corn

Optional:

- cheese



More recipes at
h2hkids.org/recipes

What To Do:

1. Make the mashed potatoes in a microwave-safe bowl by following the package directions.
2. In another microwave-safe bowl, mix the gravy packet with 1 cup of water.
3. Microwave for 1–2 minutes, stirring halfway through, until the gravy gets thick.
4. Open the cans of chicken and corn. Drain and rinse them.
5. Stir the chicken and corn into the gravy.
6. Cover the bowl and microwave for 2 more minutes, until hot.
7. Spoon the chicken and gravy over the mashed potatoes.
8. Enjoy!

Tip: If available, add cheese to bowl.



Chicken and Corn Mash Bowl

What You'll Need:

- 1 package of potatoes
- 1 gravy packet
- 1 can of chicken
- 1 can of corn

Optional:

- cheese



More recipes at
h2hkids.org/recipes

What To Do:

1. Make the mashed potatoes in a microwave-safe bowl by following the package directions.
2. In another microwave-safe bowl, mix the gravy packet with 1 cup of water.
3. Microwave for 1–2 minutes, stirring halfway through, until the gravy gets thick.
4. Open the cans of chicken and corn. Drain and rinse them.
5. Stir the chicken and corn into the gravy.
6. Cover the bowl and microwave for 2 more minutes, until hot.
7. Spoon the chicken and gravy over the mashed potatoes.
8. Enjoy!

Tip: If available, add cheese to bowl.



Bol de puré de pollo y maíz

Lo que necesitarás:

- 1 paquete de patatas
- 1 paquete de salsa
- 1 lata de pollo
- 1 lata de maíz

Opcional:

- queso



Más recetas en
h2hkids.org/recipes

Qué hacer:

1. Prepara el puré de patatas en un recipiente apto para microondas siguiendo las instrucciones del paquete.
2. En otro recipiente apto para microondas, mezcla el contenido del paquete de salsa con 1 taza de agua.
3. Calenta en el microondas durante 1-2 minutos, removiendo a la mitad del tiempo, hasta que la salsa espese.
4. Abre las latas de pollo y maíz. Escúrrelas y enjuágalas.
5. Incorpora el pollo y el maíz a la salsa.
6. Cubre el recipiente y caliéntalo en el microondas durante 2 minutos más, hasta que esté caliente.
7. Vierta el pollo y la salsa sobre el puré de patatas.
8. ¡Disfruta!

Consejo: Si está disponible, agregue queso al tazón.



Bol de puré de pollo y maíz

Lo que necesitarás:

- 1 paquete de patatas
- 1 paquete de salsa
- 1 lata de pollo
- 1 lata de maíz

Opcional:

- queso



Más recetas en
h2hkids.org/recipes

Qué hacer:

1. Prepara el puré de patatas en un recipiente apto para microondas siguiendo las instrucciones del paquete.
2. En otro recipiente apto para microondas, mezcla el contenido del paquete de salsa con 1 taza de agua.
3. Calenta en el microondas durante 1-2 minutos, removiendo a la mitad del tiempo, hasta que la salsa espese.
4. Abre las latas de pollo y maíz. Escúrrelas y enjuágalas.
5. Incorpora el pollo y el maíz a la salsa.
6. Cubre el recipiente y caliéntalo en el microondas durante 2 minutos más, hasta que esté caliente.
7. Vierta el pollo y la salsa sobre el puré de patatas.
8. ¡Disfruta!

Consejo: Si está disponible, agregue queso al tazón.



Bol de puré de pollo y maíz

Lo que necesitarás:

- 1 paquete de patatas
- 1 paquete de salsa
- 1 lata de pollo
- 1 lata de maíz

Opcional:

- queso



Más recetas en
h2hkids.org/recipes

Qué hacer:

1. Prepara el puré de patatas en un recipiente apto para microondas siguiendo las instrucciones del paquete.
2. En otro recipiente apto para microondas, mezcla el contenido del paquete de salsa con 1 taza de agua.
3. Calenta en el microondas durante 1-2 minutos, removiendo a la mitad del tiempo, hasta que la salsa espese.
4. Abre las latas de pollo y maíz. Escúrrelas y enjuágalas.
5. Incorpora el pollo y el maíz a la salsa.
6. Cubre el recipiente y caliéntalo en el microondas durante 2 minutos más, hasta que esté caliente.
7. Vierta el pollo y la salsa sobre el puré de patatas.
8. ¡Disfruta!

Consejo: Si está disponible, agregue queso al tazón.



Bol de puré de pollo y maíz

Lo que necesitarás:

- 1 paquete de patatas
- 1 paquete de salsa
- 1 lata de pollo
- 1 lata de maíz

Opcional:

- queso



Más recetas en
h2hkids.org/recipes

Qué hacer:

1. Prepara el puré de patatas en un recipiente apto para microondas siguiendo las instrucciones del paquete.
2. En otro recipiente apto para microondas, mezcla el contenido del paquete de salsa con 1 taza de agua.
3. Calenta en el microondas durante 1-2 minutos, removiendo a la mitad del tiempo, hasta que la salsa espese.
4. Abre las latas de pollo y maíz. Escúrrelas y enjuágalas.
5. Incorpora el pollo y el maíz a la salsa.
6. Cubre el recipiente y caliéntalo en el microondas durante 2 minutos más, hasta que esté caliente.
7. Vierta el pollo y la salsa sobre el puré de patatas.
8. ¡Disfruta!

Consejo: Si está disponible, agregue queso al tazón.

