



# Chicken with Cilantro Sauce

Serves 4 | \$4.20

330 calories | 24g carbs | 14g fat (2g sat fat) | 28g protein | 390mg sodium | 2g fiber per serving

## Ingredients

- 1 lb. boneless, skinless chicken breast or thighs
- 3 cloves garlic
- 3 Tbs. olive oil
- ½ tsp. red pepper flakes
- 1 can no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- 1 can no-salt-added corn (15 oz.)
- ½ tsp. salt
- 1 cup cilantro

1. Prepare your ingredients: chop the chicken into bite-sized pieces, finely chop garlic, dice tomatoes, and drain corn.
2. In a large pan, bring 2 Tbs. oil to a sizzle over medium-high heat.
3. Sauté the chicken until lightly browned.
4. Remove the chicken from the pan. Reduce the heat to low.
5. Add remaining 1 Tbs. oil to the pan and add the garlic and red pepper flakes.
6. Cook while stirring for 15 seconds.
7. Add the tomatoes and simmer for 5 minutes.
8. Add corn and cilantro to pan.
9. Return chicken with any juices into the pan. Season with the salt.

Recipe Tips: Substitute ground turkey for the chicken. Also, remember to cook chicken at high heat for a short amount of time to avoid over-cooking.

[capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Grow Your Own

- Cilantro is an easy herb to grow year round on your windowsill

## Keep it Natural

- Choose no salt added canned tomatoes to lower sodium content



A member of  
**FEEDING AMERICA™**



# Pollo con salsa de cilantro

4 porciones | \$4.20

330 calorías | 24g carbohidratos | 14g grasa (2g grasa saturada) | 28g proteína | 390mg sodio | 2g fibra por porción

## Ingredientes

- 1 lb. pechugas de pollo o caderas, sin piel y deshuesado
- 3 clavos de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimienta roja quebrado
- 1 lata tomates sin sal (15 oz.)
- 1 can maíz sin sal (15 oz.)
- ½ cucharadita sal
- 1 taza de cilantro

1. Prepare sus ingredientes: corte el pollo en pedazos pequeños, pique el ajo y corte los tomates y el cilantro, y escurra el maíz.
2. En una sartén grande, ponga 2 cucharadas de aceite a fuego medio-caliente.
3. Saltee el pollo hasta que esté dorado.
4. Remueva el pollo del sartén y reduzca el a fuego a fuego lento.
5. Añada la otra cucharada de aceite con el ajo y pimienta roja quebrado.
6. Revuelva por 15 segundos.
7. Añada los tomates y hierva a fuego lento por 5 minutos.
8. Añada el maíz y el cilantro a la sartén.
9. Ponga el pollo con los jugos del pollo a la sartén. Sazone con sal.

Consejos de cocina: Substituya el pollo por pavo picado. También, si usa pollo, cocine a fuego alto por un periodo corto para evitar cocinar el pollo demasiado.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Coseche usted mismo

- El cilantro es una hierba fácil de cultivar en todo el año. Manténgala cerca a una ventana

## Manténgalo natural

- Escoja latas de tomates sin sal añadida para bajar el contenido de sodio



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**