



Chicken Coconut Curry

Serves 6 | \$10.15

310 calories | 11g fat (5g sat fat) | 440mg sodium | 28g carbs | 8g fiber | 26g protein per serving

Ingredients

- 1 large onion
- 1 can no-salt-added peas (15 oz.)
- 1 small head cauliflower
- ¾ lb. boneless, skinless chicken breast or thighs
- 1 Tablespoon canola oil
- 2 Tablespoons curry powder
- 1 can no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- 1 can light coconut milk (15 oz.)
- 1 cup of water
- ½ teaspoon salt

1. Prepare your ingredients: chop onion and drain peas, cut cauliflower and chicken into bite-sized pieces.
2. In a large pot, heat the oil over medium heat.
3. Sauté the onion until lightly browned, 3-5 minutes.
4. Stir in the curry powder and cook for 1 minute.
5. Stir in the tomatoes with juice, coconut milk, and 1 cup of water. Bring to a boil.
6. Add the cauliflower and cook until tender, 3-5 minutes.
7. Add chicken and reduce heat to low.
8. Gently simmer until chicken is cooked through, 5-10 minutes.
9. Stir in the peas and remove from heat. Season with the salt.

Recipe Tips: Try using chickpeas or lentils instead of chicken. Add chopped frozen spinach for more vegetables. Make sure to wash your cutting board and knife after cutting the chicken.

capitalareafoodbank.org/recipes

Keep it Natural

- Choose no salt added vegetables for this dish -if you don't have them, make sure to rinse your peas

Make it a Meal

- Serve this dish with brown rice for a complete meal



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Pollo con curri de coco

6 porciones | \$10.15

310 calorías | 28g carbohidratos | 11g grasa (5g grasa saturada) | 26g proteína | 440mg sodio | 8g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 cebolla grande
- 1 lata de guisantes enlatados, sin sal (15 oz.)
- 1 coliflor pequeño
- ¾ lb. pollo, pechuga o muslo deshuesado y sin piel
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 cucharadas de polvo de curri
- 1 lata de tomates, sin sal (15 oz.)
- 1 lata de leche de coco, baja en grasa (15 oz.)
- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de sal

1. Prepare sus ingredientes: pique la cebolla, escurra los guisantes, corte el coliflor y pollo en pedazos pequeños de ½ pulgada.
2. En una olla grande, ponga aceite a fuego medio-fuerte hasta que el aceite está chisporroteando.
3. Saltee las cebollas hasta que ablanden, aproximadamente 3-5 minutos.
4. Ponga el polvo de curri y cocine por 1 minuto.
5. Ponga los tomates cortados con su jugo, la leche de coco y 1 taza de agua. Hierva.
6. Añada el coliflor y cocine hasta que esté tierno, aproximadamente 3-5 minutos.
7. Añada el pollo y reduzca el fuego a fuego lento.
8. Cocine a fuego lento hasta que el pollo este cocinado por completo, aproximadamente 5-10 minutos.
9. Añada los guisantes. Saque del fuego. Sazone con sal.

Consejo de cocina: Sirvalo con arroz integral para una comida completa. Hágalo sin carne y con garbanzos o lentejas en sustitución del pollo. Añada espinaca para mas verduras. Es importante que lave sus tablas de cortar y cuchillos después de que corte el pollo.

capitalareafoodbank.org/recipes

Manténgalo natural

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

Hágalo como cena

- *Sírvalo con arroz integral para una comida completa o pasta de trigo integral*



A member of
**FEEDING™
AMERICA**

'til no one is hungry