



Chicken and Cabbage Lettuce Cups with Spicy Sauce
390 calories | 14g carbs | 10g fat (5g sat fat) | 28g protein | 420mg sodium | 5g fiber per serving

Serves 4 for \$7.26



Ingredients

2 tablespoons peanut oil,
plus 1 teaspoon for tossing the chicken
3/4 pound chicken breasts
1/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper
2 cups cabbage, shredded using
the large holes of a box grater
3 carrots, shredded using
the large holes of a box grater

2 teaspoons soy sauce, divided
3 tablespoons peanut butter
1 teaspoon vinegar
1 teaspoon sugar or honey
1 teaspoon minced jalapeno pepper
12 Romaine lettuce leaves
1/2 cup chopped peanuts (optional)

Heat 2 tablespoons oil in a large nonstick skillet over medium heat. Cook the chicken 4 minutes on one side and flip, cooking 3 minutes on the other side. Season with salt and pepper. Set aside on a cutting board and allow to cool.

Chop into small pieces and return to the pan. Add the cabbage and carrots, and toss with 1 teaspoon soy sauce and 1 teaspoon peanut oil.

In a small bowl, combine the peanut butter, vinegar, the remaining 1 teaspoon soy sauce, sugar, jalapeno pepper, and about 4 tablespoons water. Stir until a smooth thin sauce forms. Add more water as needed.

Arrange lettuce leaves on a plate and spoon 2 tablespoons chicken mixture on top of lettuce. Drizzle the peanut sauce and sprinkle the chopped peanuts on top.

Good Food Fast

- Prepare the chicken and cabbage filling ahead of time and store in the fridge. Make the sauce and assemble the cups the day of for a quick dinner.

Waste Less Food

- Shred a whole head of cabbage. Combine the extra cabbage with vinegar and a little sugar and store in the fridge. Use throughout the week in sandwiches, in tacos, or on top of salads.



Tacos de lechuga con ensalada de pollo y salsa picante
390 calorías | 14g carbs | 10g grasa (5g grasa sat) |
28g proteína | 420mg sodio | 5g fibra por porción
4 porciones por \$7.26



Ingredientes

2 cucharadas de aceite de maní, más 1
cucharada extra para sazonar el pollo
¾ libra de pechuga de pollo
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
2 tazas de repollo rallado usando
los agujeros grandes del rallador
3 zanahorias ralladas usando
los agujeros grandes del rallador

2 cucharaditas de salsa de soya
3 cucharadas de mantequilla de maní
1 cucharadita de vinagre
1 cucharadita de azúcar o miel
1 cucharadita de jalapeño finamente picado
12 hojas de lechuga romana
½ taza de maní triturado (opcional)

Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Cocina el pollo durante 4 minutos por un lado y dale la vuelta, cocínalo durante 3 minutos por el otro lado. Sazónalo con sal y pimienta. Reserva en una tabla para picar y deja que se enfríe. Pica el pollo en trozos pequeños y vuélvelo a poner en la sartén.

Agrega el repollo, la zanahoria, y mezcla todo con 1 cucharadita de salsa de soya y 1 cucharadita de aceite de maní.

En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de maní, el vinagre, la segunda cucharadita de salsa de soya, el azúcar, el jalapeño, y unas 4 cucharadas de agua. Revuelve bien hasta formar una salsa uniforme. Debe quedar un poco líquida, así que agrega más agua si es necesario. Acomoda las lechugas sobre un plato y pon 2 cucharadas de la mezcla de pollo encima de cada hoja de lechuga a manera de taco. Ponle la salsa de maní y esparce por encima el maní triturado.

Buena comida rápida

- Prepara este relleno con antelación y tenlo guardado en la nevera. A la hora de la cena sólo tendrás que hacer la salsa y acomodar las hojas de lechuga, y tendrás la comida servida en cuestión de minutos.

Desperdicia menos comida

- Ralla un repollo completo. Mezcla el resto del repollo con vinagre y un poco de azúcar y guárdalo en la nevera. Puedes usarlo durante la semana en sándwiches, tacos, o en ensaladas.

