



Chicken & Cabbage Lettuce Cups with Spicy Sauce

INGREDIENTS

- 3/4 pound chicken breasts
- 2 cups cabbage, shredded using the large holes of a box grater
- 3 carrots, shredded using a box grater, or thinly sliced
- 12 Romaine lettuce leaves
- ½ cup chopped peanuts (optional)
- 1 teaspoon soy sauce
- 2 tablespoons and 1 teaspoon oil

- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

For the sauce:

- 3 tablespoons peanut butter
- 1 teaspoon minced jalapeno pepper
- 1 teaspoon soy sauce
- 1 teaspoon vinegar
- 1 teaspoon sugar or honey

Servings: 4 portions
(3 lettuce cups each)
Total cost: \$8.26



STEP 1: To make the chicken mixture: Heat 2 tablespoons oil in a large nonstick skillet over medium heat. Salt and pepper. Set aside and allow to cool, then 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.



STEP 2: To make the sauce: 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.



STEP 3: Arrange the lettuce leaves on a plate and spoon 2 tablespoons chicken mixture on top of each lettuce leaf. Drizzle the peanut sauce onto each. If desired, sprinkle chopped peanuts on top.

Prepare Ahead:

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.

331 Calories | 13g Carbs | 6g Sugar | 7g Fiber | 20g Fat (3g Sat Fat) | 27g Protein | 306mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Tacos de Lechuga con Ensalada de Pollo y Salsa Picante

INGREDIENTES

- ¾ libra de pechuga de pollo
- 2 tazas de repollo rallado usando la parte gruesa del rallador
- 3 zanahorias ralladas usando la parte gruesa del rallador o cortadas en rodajas finas
- 12 hojas de Lechuga romana
- ½ taza de maní triturado (opcional)
- 1 cucharadita de salsa de soya

• ¼ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta

Para la Salsa

- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de jalapeño finamente picado
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de azúcar o miel

Porciones: 4

Costo Total: \$8.26



Paso 1: Para hacer la mezcla de pollo: Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Cocine el pollo durante 4 minutos por un lado y volteélo, cocinelo durante 3 minutos por el otro lado. Sazónelo con sal y pimienta. Reserve, deja que se enfrie, luego corte el pollo en trozos pequeños y vuélvalo a poner en la sartén. Agregue el repollo, la zanahoria y mezcle todo con 1 cucharadita de salsa de soya y 1 cucharadita de aceite de maní.



Paso 2: Para hacer la salsa: En un bol pequeño, mezcle la mantequilla de maní, el vinagre, la segunda cucharadita de salsa de soya, el azúcar, el jalapeño y unas 4 cucharadas de agua. Revuelva bien hasta formar una salsa uniforme. Agregue más agua si es necesario.



Paso 3: Acomode las lechugas sobre un plato y ponga 2 cucharadas de la mezcla de pollo encima de cada hoja de lechuga. Ponga la salsa de maní. Si lo desea, espolvoree maní triturado arriba.

Prepare con Anticipación:

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

Desperdicia Menos Comida

Ralle un repollo completo. Mezcle el resto del repollo con vinagre y un poco de azúcar y guárdelo en la nevera. Puede usarlo durante la semana en sándwiches, tacos, o en ensaladas.

331 Calorías | 13g Carbs | 6g Azucar | 7g Fibra | 20g Grasa Total (3g Grasa Saturada) | 27g Proteina | 306mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes