



Cilantro Chicken

Servings: 4
Total cost: \$9.92

INGREDIENTS

- 1 pound boneless, skinless chicken breast or thighs
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 (15 ounce) can low sodium corn, drained
- 1 cup fresh cilantro, finely chopped
- 3 tablespoons oil
- ½ teaspoon red pepper flakes
- ½ teaspoon salt



STEP 1: Chop the chicken into bite-sized pieces.



STEP 2: In a large pan, bring two tablespoons of the oil to a sizzle over medium- high heat. Cook the chicken until lightly browned, adding ½ teaspoon of salt.



STEP 3: Remove the chicken from the pan. Reduce the heat to low. Add the remaining 1 tablespoon of oil to the pan and add the garlic and red pepper flakes. Cook while stirring for 15 seconds. Add the tomatoes and simmer for 5 minutes.



STEP 4: Add the corn and cilantro to the pan. Return the chicken with any juices into the pan.

Substitute Canned Chicken Swap out one 12 ounce can of chicken breast for every two small chicken breasts in any recipe!

Protein Swap For something different, substitute ground turkey for the chicken, or use high protein plant foods like white beans or chickpeas.

351 Calories | 28g Carbs | 9g Sugar | 5g Fiber | 14g Fat (2g Sat Fat) | 30g Protein | 384mg Sodium Per Serving

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



Pollo con Cilantro

Porciones: 4

Costo Total: \$9.92

INGREDIENTES

- 1 lb. pechugas de pollo o muslos, sin piel y deshuesado
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- 1 lata de tomates, sin sal (15 oz.)
- 1 lata de maíz, bajo en sodio (15 oz.), escurrido
- 1 taza de cilantro fresco, finamente picado
- 3 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- ½ cucharadita sal



Paso 1: Corte el pollo en trozos pequeños.



Paso 2: En una sartén grande, ponga 2 cucharadas de aceite a fuego medio-fuerte. Cocine el pollo hasta que esté dorado. Añada ½ cucharadita de sal.



Paso 3: Saque el pollo de la sartén y reduzca el fuego a fuego lento. Añada la otra cucharada de aceite con el ajo y las hojuelas de pimiento rojo. Revuelva por 15 segundos. Añada los tomates y hierva a fuego lento por 5 minutos.



Paso 4: Añada el maíz y el cilantro a la sartén. Ponga nuevamente el pollo con su jugo en la sartén.

Sustitución de Proteínas Sustituya el pollo por pavo picado o utilice una dieta basada en plantas de alto contenido proteina como frijoles blancos o garbanzos.

Sustituye el Pollo Enlatado Sustituye 1 lata (12 oz.) de pechuga de pollo por cada 2 pechugas pequeñas de pollo fresco en toda receta.

351 Calorías | 28g Carbs | 9g Azucar | 5g Fibra | 14g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 30g Proteínas | 384mg Sodio
Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes