



Oven Roasted Chicken and Potato Stacks

Servings: 4
Total cost: \$7.53

INGREDIENTS

- 1 can chicken, finely chopped
- 3 russet potatoes, cut into 1/4 inch slices
- 1 head of broccoli, chopped
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 2 tablespoons plain yogurt
- 2 tablespoons barbeque sauce
- 2 tablespoons oil, divided



STEP 1: Pre-heat oven to 400°F and brush the oil onto 2 baking sheets.



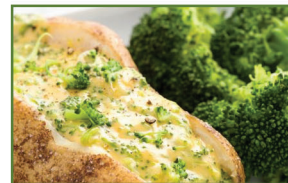
STEP 2: Arrange the potatoes on the baking sheets, and flip to coat both sides with oil. Bake 25 minutes, flip and bake 10 more minutes until golden brown. Sprinkle the cheese on top during the last 5 minutes of baking.



STEP 3: Meanwhile, in a small bowl, add broccoli and a little water, cover, and microwave for 3 minutes. Allow to sit covered for 5 minutes. Drain the water and roughly chop the broccoli.



STEP 4: In a small bowl, combine the barbeque sauce and yogurt.



STEP 5: Sprinkle the broccoli and chicken on top of the potatoes. Drizzle with the creamy barbeque sauce and enjoy.

Switch it Out

Use 2 sweet potatoes instead of russet potatoes.

Watch Your Saturated Fat

The recommended saturated fat intake is 20 grams or less. *Read the nutrition labels.

544 Calories | 58g Carbs | 6g Sugar | 5g Fiber | 21g Fat (7g Sat Fat) | 34g Protein | 498mg Sodium Per Serving

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



Apiladas de Pollo y Papas Rostizadas

Porciones: 4

Costo Total: \$7.53

INGREDIENTES

- 1 lata de pollo finamente cortado
- 3 papas russet, cortadas en rebanadas de 1/4 de pulgada
- 1 cabeza de brócoli cortada
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 2 cucharadas de yogur natural
- 2 cucharadas de salsa de barbecue
- 2 cucharadas de aceite, separadas



Paso 1: Pre-caliente el horno a 400°F y pincele el aceite sobre 2 bandejas para hornear.



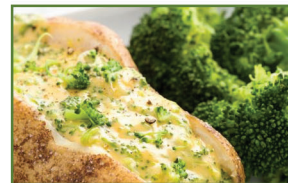
Paso 2: Arregle las papas encima de las bandejas y después voltéelas para cubrir ambos lados con aceite. Hornee durante 25 minutos, deles vuelta y hornee durante 10 minutos más hasta que se doren. Rocíe el queso encima durante los últimos 5 minutos del horneo.



Paso 3: Mientras que se estén horneando las papas, en un plato hondo pequeño, agregue el brócoli y un poco de agua, cubra y métalo al microondas durante 3 minutos. Deje cubierto durante 5 minutos. Drene el agua y corte el brócoli.



Paso 4: En un plato hondo pequeño, combine la salsa barbecue y el yogur natural.



Paso 5: Esparza el brócoli y el pollo encima de las papas horneadas. Rocíe con la salsa cremosa de barbecue y disfrute.

Haga un Cambio

Use 2 camotes en vez de las papas russet.

Cuidado Con La Grasa Saturada

La recomendación de grasa saturada es de 20 gramos por día o menos. *Lea las etiquetas nutricionales.

544 Calorias | 58g Carbs | 6g Azucar | 5g Fibra | 21g Grasa Total (7g Grasa Saturada) | 34g Proteina | 498mg Sodio

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