



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
 - 1/2 cup chopped peanuts (optional)
 - 1 teaspoon soy sauce
 - 2 tablespoons and 1 teaspoon oil
 - 1/4 teaspoon salt
 - 1/4 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: 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.



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 mani 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 vuélvelo, cocínelo durante 3 minutos por el otro lado. Sazónelo con sal y pimienta. Reserve, deja que se enfríe, 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 Proteína | 306mg Sodio

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