

Crispy Potato Chicken Bake

Servings: 4

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 2 russet potatoes, sliced into ¼ inch thick slices
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 1 head broccoli, chopped into small pieces
- 2 tablespoons plain lowfat yogurt
- 2 tablespoons barbeque sauce
- 1 (12.5 ounce) can no-salt chicken, finely chopped
- Optional: your favorite spices (onion powder, garlic powder, chili, etc.)

Instructions

STEP 1: Pre-heat oven to 400°F. Toss potato slices with the oil (and optional spices) and arrange on 2 baking sheets. Bake 25 minutes, flip, and bake 5 more minutes or until golden brown and crispy.

STEP 2: In a small bowl, add the chopped broccoli and ¼ cup water. Cover and microwave for 3 minutes. Sit for 5 minutes covered, then drain the water.

STEP 3: Top the potatoes with the broccoli, chicken and cheese and bake 5 minutes, or until cheese melts.

STEP 4: Combine yogurt, barbeque sauce, and enough water to thin the sauce. Drizzle with sauce and enjoy



QUICK TIPS

- **Ingredient Swap:** Use cauliflower instead of broccoli, or try with sweet potatoes instead of russet!
- **Try this!** Sprinkle your favorite spices on top or in the yogurt sauce. Try onion powder, garlic powder or chili powder.



Per Serving: 430 Calories | 46g Carbs | 7g Sugar | 5g Fiber | 18g Fat (6g Sat Fat) | 25g Protein | 420mg Sodium

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

مخبوز دجاج البطاطس المقرمش

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- المكونات القابلة للاستبدال: يمكن استخدام القرنبيط بدلاً من البروكلي، أو تجربة البطاطا الحلوة بدلاً من بطاطا الروسييت!
- جرب ما يلي! رش التوابل المفضلة فوقها أو في صلصة الزبادي. تجربة مسحوق البصل أو مسحوق الثوم أو مسحوق الفلفل الحار.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 2 بطاطا من نوع "روسيت"، مقطعة إلى شرائح بسمك 1/4 بوصة
- 1 كوب جبن شيدر مبشور
- 1 رأس بروكلي مقطع إلى قطع صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة زبادي عادي منخفض الدسم
- 2 ملعقة كبيرة صلصة شواء
- 1 علبة دجاج غير مملح (بحجم (12.5 أونصة)) مفروم ناعماً
- اختياري: التوابل المفضلة (مسحوق البصل، مسحوق الثوم، الفلفل الحار، إلخ)

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخّن الفرن مسبقاً إلى درجة 400 درجة فهرنهايت. تُقلب شرائح البطاطس بالزيت (والتوابل الاختيارية) وتُرتب على ورقتي خبز. تُخبز لمدة 25 دقيقة ثم تُقلب وتُخبز لمدة 5 دقائق أخرى أو حتى تصبح ذهبية اللون ومقرمشة.
- الخطوة 2:** يُضاف البروكلي المفروم و 1/4 كوب ماء في وعاء صغير. يُغطى ثم يُوضع في الميكروويف لمدة 3 دقائق. يُترك مغلى لمدة 5 دقائق، ثم يُصفى الماء.
- الخطوة 3:** تُزين البطاطا مع البروكلي والدجاج والجبن ثم تُخبز لمدة 5 دقائق أو حتى يذوب الجبن.
- الخطوة 4:** يُمزج الزبادي وصلصة الشواء وكمية كافية من الماء لترقيق الصلصة. تُرش الصلصة وصحة وعافية



لكل وجبة: 430 سعرة حرارية | 46 جرام كربوهيدرات | 7 جرام سكر | 5 جرام ألياف | 18 جرام دهون | 6 جرام دهون مشبعة | 25 جرام بروتين | 420 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes