

# 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](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

# کیک مرغ سیب زمینی ترد

وعده ها: 4

رژیم: بدون گلوتن



## نکات سریع

- **تعویض مواد:** به جای کلم بروکلی از گل کلم استفاده کنید یا به جای گل کلم با سیب زمینی شیرین امتحان کنید!
- **این را امتحان کنید!** ادویه های مورد علاقه خود را در بالا یا در سس ماست بپاشید. پودر پیاز، پودر سیر یا پودر چیلی را امتحان کنید.



## مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 2 سیب زمینی سرخ شده، برش داده شده به ضخامت 1/4 اینچ
- 1 فنجان پنیر چدار رنده شده
- 1 سر کلم بروکلی، به قطعات کوچک خرد شده
- 2 قاشق غذاخوری ماست کم چرب ساده
- 2 قاشق غذاخوری ساس باربیکیو
- 1 (12.5 اونس) مرغ بدون نمک، ریز خرد شده
- اختیاری: ادویه های مورد علاقه شما (پودر پیاز، پودر سیر، فلفل قرمز و غیره)

## دستور العمل ها

- مرحله 1:** فر را از قبل با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید. برش های سیب زمینی را با روغن (و ادویه های اختیاری) بریزید و روی 2 ورقه پخت بچینید. 25 دقیقه بپزید، ورق بزنید و 5 دقیقه دیگر یا تا زمانی که قهوه ای طلایی و ترد شود بپزید.
- مرحله 2:** در یک کاسه کوچک، کلم بروکلی خرد شده و 1/4 فنجان آب را اضافه کنید. روی آن را بپوشانید و به مدت 3 دقیقه در مایکروویو قرار دهید. به مدت 5 دقیقه بنشینید، سپس آب را تخلیه کنید.
- مرحله 3:** روی سیب زمینی ها را با کلم بروکلی، مرغ و پنیر تزیین کنید و 5 دقیقه یا تا زمانی که پنیر آب شود بپزید.
- مرحله 4:** ماست، ساس باربیکیو و آب کافی را با هم ترکیب کنید تا سس رقیق شود. با ساس بریزید و لذت ببرید

در هر وعده: 430 کالری در 46 گرم کربوهیدرات در 7 گرم شکر | 5 گرم فیبر | 18 گرم چربی (6 گرم چربی اشباع) | 25 گرم پروتئین در 420 میلی گرم سدیم  
برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید