

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

Gà nướng kèm khoai tây giòn

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu
- 2 củ khoai tây nâu, thái lát dày ¼ inch
- 1 chén phô mai cheddar bào nhỏ
- 1 cây bông cải xanh, cắt thành từng miếng nhỏ
- 2 thìa canh sữa chua ít béo
- 2 thìa canh nước sốt thịt nướng
- 1 (12,5 ounce) hộp thịt gà không muối, thái nhỏ
- Tùy chọn: cho thêm loại gia vị yêu thích của bạn (bột hành tây, bột tỏi, ớt, v.v.)

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 400°F. Trộn các lát khoai tây với dầu (và gia vị tùy chọn) và xếp lên 2 khay nướng. Nướng trong 25 phút, lật mặt còn lại và nướng thêm 5 phút nữa hoặc cho đến khi khoai có màu vàng nâu và giòn.

BƯỚC 2: Cho bông cải xanh thái nhỏ và ¼ cốc nước vào bát nhỏ. Đậy nắp và cho vào lò vi sóng trong 3 phút. Đậy kín và ngâm trong 5 phút, sau đó đổ nước đi.

BƯỚC 3: Xếp bông cải xanh, thịt gà và phô mai lên trên khoai tây rồi nướng trong 5 phút hoặc cho đến khi phô mai tan chảy.

BƯỚC 4: Trộn sữa chua, nước sốt thịt nướng và một chút nước để làm loãng nước sốt. Rưới nước sốt và thưởng thức



BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Thay thế nguyên liệu:** Sử dụng súp lơ thay cho bông cải xanh, hoặc thử dùng khoai lang thay cho khoai tây nâu!
- **Hãy thử ngay công thức này!** Rắc thêm loại gia vị yêu thích của bạn lên trên hoặc vào nước sốt sữa chua. Hãy thử bột hành tây, bột tỏi hoặc bột ớt.

