

Cilantro Chicken

Servings: 4

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 3 tablespoons oil, divided
- 1 pound boneless, skinless chicken breasts or thighs, cubed
- ½ teaspoon salt
- 3 garlic cloves, minced
- ½ teaspoon red pepper flakes
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 (14.5 ounce) can corn, no salt added, drained and rinsed
- 1 cup fresh cilantro, finely chopped

Instructions

STEP 1: In a large pan, bring 2 tablespoons of oil to a sizzle over medium-high heat. Cook the chicken until lightly browned. Add salt.

STEP 2: Remove the chicken from the pan to a plate. Reduce the heat to low. Add the remaining 1 tablespoon of oil to the pan. Add garlic and red pepper flakes. Cook while stirring for 15 seconds. Add tomatoes and simmer for 5 minutes.

STEP 3: Add corn and cilantro to the pan. Return the chicken with any juices to the pan and heat through. Serve warm.



- **Try this!** Use 1 (12 ounce) can of chicken breast in place of chicken breasts in any recipe!
- **Ingredient Swap:** For something different, substitute ground turkey for the chicken, or use high protein plant foods like white beans or chickpeas.



Per Serving: 330 Calories | 22g Carbs | 7g Sugar | 3g Fiber | 14g Fat (2g Sat Fat) | 29g Protein | 380mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Pollo al cilantro

Porciones: 4

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite, divididas
- 1 libra de pechugas o muslos de pollo, sin hueso y sin piel, cortados en cubos.
- ½ cucharadita de sal
- 3 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de pimienta roja en hojuelas
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada
- 1 lata (14.5 oz) de maíz, sin sal agregada, escurrido y enjuagado
- 1 taza de cilantro fresco, finamente picado

Instrucciones

PASO 1: En una sartén grande, caliente 2 cucharadas de aceite a fuego medio-alto hasta que comience a hacer burbujas. Cocine el pollo hasta que esté ligeramente dorado. Agregue la sal.

PASO 2: Retire el pollo de la sartén y colóquelo en un plato. Reduzca el fuego a bajo. Agregue la cucharada restante de aceite a la sartén. Incorpore el ajo y las hojuelas de pimienta roja. Cocine, removiendo constantemente, durante 15 segundos. Agregue los tomates y cocine a fuego lento durante 5 minutos.

PASO 3: Agregue el maíz y el cilantro a la sartén. Vuelva a colocar el pollo junto con sus jugos en la sartén y cocine hasta que esté bien caliente. Sirva tibio.



- **¡Pruebe esto!** Puede sustituir las pechugas de pollo por una lata de 12 onzas de pechuga de pollo en cualquier receta.
- **Intercambio de ingredientes:** Para variar, sustituya el pollo por pavo molido o utilice alimentos vegetales ricos en proteínas, como frijoles blancos o garbanzos.



Por porción: 330 calorías | 22g carbohidratos | 7g azúcar | 3g fibra | 14g grasa (2g grasa saturada) | 29g proteína | 380mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes