

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

دجاج بالكزبرة

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



• **جرب ما يلي!** يُستخدم 1 علبة (بحجم 12 أونصة) من صدر الدجاج بدلاً من صدر الدجاج التقليدية في أي وصفة!

• **المكونات القابلة للاستبدال:** لوصفة مختلفة، يمكن استبدال الديك الرومي المفروم بالدجاج، أو استخدام الأطعمة النباتية عالية البروتين مثل الفاصوليا البيضاء أو الحمص.



المقادير

- 3 ملاعق كبيرة زيت مقسمة
- 1 رطل من صدور الدجاج أو الفخذين منزوع الجلد، مقطّع إلى مكعبات
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 3 فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة رقائق فلفل أحمر
- 1 علبة طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 14.5 أونصة)، بدون إضافة ملح
- 1 علبة ذرة (بحجم 14.5 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1 كوب كزبرة طازجة مفرومة ناعماً

إرشادات

- الخطوة 1:** يوضع في مقلاة كبيرة 2 ملعقة كبيرة من الزيت على نار متوسطة إلى عالية. يُطهى الدجاج حتى يصبح بلون بني فاتح. يُضاف الملح.
- الخطوة 2:** يُخرج الدجاج من المقلاة إلى طبق. تُخفّف الحرارة لتصبح منخفضة. تُضاف ملعقة كبيرة من الزيت المتبقية إلى المقلاة. يُضاف الثوم والفلفل الأحمر. يُطهى مع التحريك لمدة 15 ثانية. تُضاف الطماطم وتترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.
- الخطوة 3:** تُضاف الذرة والكزبرة إلى المقلاة. يُعاد الدجاج مع كل ما نتج عنه من عصائر إلى المقلاة ويُسخّن. يُقدّم ساخناً.

لكل وجبة: 330 سعرة حر | 22 جرام كربوهيدرات | 7 جرام سكر | 3 جرام ألياف | 14 جرام دهون (2 جرام دهون مشبعة) | 29 جرام بروتين | 380 ملجم صوديوم

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