

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

የድንብላል ቅጠል ዶሮ

የገበታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት፣ የተከፋፈለ
- 1 ፓውንድ አጥንት አልባ፣ ቆዳ የሌለው የዶሮ መላላጫ ወይም ታፋ፣ በኪዩብ ቅርፅ የተከተፈ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- ½ የሻይ ማንኪያ ሽርክት የተፈጨ ሚጥሚጣ/በርበሬ
- 1 (ባለ 14.5 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 1 (ባለ 14.5 አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ በቆሎ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- 1 ኩባያ ፍሬሽ የድንብላል ቅጠል፣ በደቃቁ የተከተፈ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1: በትልቅ መጥበሻ ውስጥ 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ-ከፍተኛ ሙቀት እስኪንቸቻ ያሙቁት። የዶሮ ስጋው ብሩህ ቡናማ እስኪሆን ድረስ ያብስሉት። ጨው ይጨምሩ።

ደረጃ 2: የዶሮ ስጋውን ከመጥበሻው ላይ ያውጡት። ሙቀቱን ወደ ዝቅተኛ መጠን ይቀንሱ። የቀረውን 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት መጥበሻው ላይ ይጨምሩ። ነጭ ሽንኩርት እና ሽርክት የተፈጨ ሚጥሚጣ/በርበሬውን ይጨምሩ እያማሱ ለ 15 ሰከንዶች ያብስሉት። የቲማቲም ጨምረው ለ 5 ደቂቃ ያብስሉት።

ደረጃ 3: በቆሎ እና የድንብላል ቅጠሉን መጥበሻው ላይ ይጨምሩ። ዶሮውን ከነመረቁ ወደ መጥበሻው መልሰው በመጨመር በደንብ ያሙቁት። ሳይበርድ እንደሞቀ ያቅርቡት።



- **ይህን ይሞክሩ!** በየትኛውም የምግብ አዘገጃጀት ወቅት በመደበኛው የዶሮ መላላጫ ምትክ 1 (ባለ 12 አውንስ) የቆርቆሮ/የታሽገ የዶሮ መላላጫ ይጠቀሙ!
- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ለየት እንዲል፣ በዶሮው ምትክ የተፈጨ የተርኪ ስጋ ይተኩ፣ ወይም እንደ ነጭ ባቂላ ወይም ሽምብራ ያሉ ከፍተኛ የፕሮቲን ይዘት ያላቸው የእፅዋት ምግቦችን ይጠቀሙ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 330 ካሎሪዎች | 22g ካርቦች | 7g ስኳር | 3g አሰር | 14g ስብ (2g ሳቼሬትስ ስብ) | 29g ፕሮቲን | 380mg ሶዲየም ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።