

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

مرغ گشنیز

وعده ها: 4

رژیم: بدون گلوتن



• **این را امتحان کنید!** هر دستور غذا از 1 (12 اونس) قوطی سینه مرغ به جای سینه مرغ استفاده کنید!

• **تعویض مواد:** برای چیزی متفاوت، گوشت بوقلمون را جایگزین مرغ کنید یا از غذاهای گیاهی با پروتئین بالا مانند لوبیا سفید یا نخود استفاده کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 3 قاشق غذاخوری روغن تقسیم شده
- 1 پوند سینه یا ران مرغ بدون استخوان و بدون پوست، مکعبی
- ½ قاشق چای خوری نمک
- 3 حبه سیر، خرد شده
- ½ قاشق چایخوری تکه های فلفل قرمز
- 1 (14.5 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 1 (14.5 اونس) قوطی ذرت، بدون نمک
- اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- 1 فنجان گشنیز تازه، ریز خرد شده

دستورالعمل ها

مرحله 1: در یک تابه بزرگ، 2 قاشق غذاخوری روغن را روی حرارت متوسط رو به بالا قرار دهید. مرغ را بپزید تا کمی قهوه ای شود. نمک را اضافه کنید.

مرحله 2: مرغ را از ماهیتابه در یک بشقاب بردارید. حرارت را کم کنید. 1 قاشق غذاخوری روغن باقی مانده را به تابه اضافه کنید. سیر و تکه های فلفل قرمز را اضافه کنید. در حین هم زدن به مدت 15 ثانیه بپزید. گوجه فرنگی را اضافه کنید و به مدت 5 دقیقه بجوشانید.

مرحله 3: ذرت و گشنیز را به تابه اضافه کنید. مرغ را با هر آب میوه ای به تابه برگردانید و حرارت دهید. گرم سرو کنید.

در هر وعده: 330 کالری | 22 گرم کربوهیدرات | 7 گرم شکر | 3 گرم فیبر | 14 گرم چربی (2 گرم چربی اشباع) | 29 گرم پروتئین | 380 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید