

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

Poulet à la coriandre

Portions : 4

Régime alimentaire : Sans gluten

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe d'huile, séparées
- 1 livre de poitrines ou de cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en cubes
- ¼ cuillère à café de sel
- 3 gousses d'ail émincées
- ½ cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1 boîte de tomates en dés (14,5 onces), sans sel ajouté
- 1 boîte de maïs sans sel ajouté (14,5 onces), égouttés et rincés
- 1 tasse de coriandre fraîche, finement émincée

Instructions

ÉTAPE 1: Dans une grande poêle, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'il grésille. Faites cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez du sel.

ÉTAPE 2: Retirez le poulet de la poêle et posez-le sur une assiette. Réduisez le feu à doux. Ajoutez la cuillère à soupe d'huile restante dans la poêle. Ajoutez l'ail et les flocons de piment rouge. Faites cuire en remuant pendant 15 secondes. Ajoutez les tomates et laissez mijoter pendant 5 minutes.

ÉTAPE 3: Ajoutez le maïs et la coriandre dans la poêle. Remettez le poulet avec son jus dans la poêle et faites chauffer. Servez chaud.



- **Essayez ça !** Utilisez 1 boîte (12 onces) de poitrine de poulet dans n'importe quelle recette !
- **Échange d'ingrédients :** Pour varier les plaisirs, remplacez le poulet par de la dinde hachée ou utilisez des aliments végétaux riches en protéines comme les haricots blancs ou les pois chiches.



Par portion : 330 calories | 22 g de glucides | 7 g de sucre | 3 g de fibres | 14 g de lipides (2 g de graisses saturées)

| 29 g de protéines | 380 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes