

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

د کشنیزو چرگ

څو ځله دې وړاندې شي: 4

غذا: له کلاتینو خالي



• **دا وازموی!** د خوړو په هر ترکیب کې د چرگانو د سینو پر ځای د چرگانو د سینې 1 (12 اونس) قوطی وکاروئ!

• **د اجزاوو تعویض:** د یوه مختلف شي لپاره د چرگ پر ځای کوفته شوی فیل مرغ غوښه یا لوړ پروټین لرونکو نباتاتو خواړه لکه سپینه لوبیا یا نخود وکاروئ.



ترکیب یعنې اجزاوې

- 3 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي، وېشل شوي
- 1 پونډ بې هډوکو، بې پوسته د چرگانو سینې یا ورنونه، مکعبې ټوټې
- 1/2 د چای کاشوغه مالګه
- 3 پلي هوربه، ټوټه شوې
- 1/2 د چایو کاشوغه د سرو مرچکو ټوټې
- 1 (14,5 اونس) قوطي ټوټې شوي روميان، چې مالګه ونه لري
- 1 (14,5 اونس) قوطی جوار، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچې شوې او نښتځل شوې وي
- 1 د خوړو کاشوغې تازه کشنیز، میده ټوټه شوی

لارښوونې

1 ګام: په یوه لویه کړایي کې 2 کاشوغې غوړي په منځنۍ او لوړه تودوخې کېږدئ. چرګ تر هغه وخته پوخ کړئ چې لږ قهوه یي شي. مالګه اضافه کړئ.

2 ګام: چرګ له کړایي څخه یوه قاب ته کړئ. تودوخه یې کمې تودوخې ته راکمه کړئ. پاتې 1 کاشوغه غوړ په کړایي کې واچوئ. هوربه او د سرو مرچکو ټوټې پکې واچوئ. د 15 ثانیو لپاره له لږلو سره پاخه کړئ. د روميانو روب اضافه کړئ او د 5 دقیقو لپاره یې ملایم ایشوئ.

3 ګام: جوار او کشنیز په کړایي کې اضافه کړئ. چرګ له هر ډول جوس سره بیرته کړایي ته راوړئ او ګرم بې کړئ. ګرمې بې وړاندې کړئ یعنې وڅوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 330 کالوري | 22 ګرامه کاربوهایډریټ | 7 ګرامه بوره | 3 ګرامه فایبر | 14 ګرامه غوړ (2 ګرامه مشبوع غوړ) | 29 ګرامه پروټین | 380 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ