

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

Gà Xào Rau Mùi

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 3 thìa canh dầu, chia từng phần
- 1 pound ức gà hoặc đùi gà không xương, không da, thái hạt lựu
- ½ thìa cà phê muối
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- ½ thìa cà phê ớt đỏ
- 1 hộp (14,5 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- 1 hộp (14,5 ounce) ngô, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 1 chén rau mùi tươi, xắt nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng 2 thìa canh dầu trong chảo lớn ở lửa vừa cao. Nấu gà đến khi hơi vàng. Thêm muối.

BƯỚC 2: Lấy gà ra khỏi chảo, đặt lên đĩa. Giảm lửa nhỏ. Thêm 1 thìa canh dầu còn lại vào chảo. Thêm tỏi băm và ớt đỏ khô. Đảo nhanh trong 15 giây. Thêm cà chua, đun liu riu trong 5 phút.

BƯỚC 3: Thêm ngô và rau mùi vào chảo. Cho gà cùng nước xuyết vào lại chảo, đun nóng đều. Thường thức khi còn ấm.



- **Hãy thử ngay công thức này!** Dùng 1 hộp (12 ounce) ức gà đóng hộp thay cho ức gà tươi trong bất kỳ công thức nào!
- **Thay thế nguyên liệu:** Để đổi vị, có thể thay gà bằng thịt gà tây xay hoặc các thực phẩm thực vật giàu protein như đậu trắng hoặc đậu gà.



Trong mỗi khẩu phần: 330 Calo | 22g Tinh bột | 7g Đường | 3g Chất xơ | 14g Chất béo (2g Chất béo bão hòa) | 29g Protein | 380mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes