

Chicken & Cabbage Lettuce Cups

Servings: 4 (3 lettuce cups each)

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 pound chicken breasts, cubed or 1 pound ground chicken
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 cups cabbage, shredded
- 3 carrots, shredded or thinly sliced
- ½ of a red onion, diced
- 1 jalapeno, minced
- 2 teaspoon low sodium soy sauce, divided
- 12 Romaine lettuce leaves
- 3 tablespoons peanut butter
- 1 teaspoon vinegar
- 1 teaspoon sugar or honey
- Optional: ½ cup peanuts, chopped

Instructions

STEP 1: Heat 2 tablespoons oil in a large skillet over medium heat. Season the chicken with salt and pepper. Cook the chicken until golden brown, about 8 minutes. Add the cabbage, carrots, red onion and jalapeno and toss with 1 teaspoon soy sauce.

STEP 2: In a small bowl, combine peanut butter, vinegar, soy sauce, sugar or honey and 4 tablespoons water. Stir until a smooth sauce forms, adding more water as needed.

STEP 3: Spoon 2 tablespoons chicken mixture on top of each lettuce leaf and drizzle with the peanut sauce. Sprinkle with chopped peanuts if using.



- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.
- **Ingredient Swap:** If you have a peanut allergy, any nut or seed butter works.



Per Serving: 330 Calories | 15g Carbs | 8g Sugar | 6g Fiber | 17g Fat (2.5g Sat Fat) | 31g Protein | 440mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Tacos de lechuga con pollo y repollo

SPorciones: 4 (3 tacos de lechuga cada una)

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 libra de pechugas de pollo, cortada en cubos, o 1 libra de pollo molido
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de repollo, rallado
- 3 zanahorias, ralladas o cortadas en finas rebanadas
- 1 jalapeño picado
- 2 cucharaditas de salsa de soja baja en sodio, divididas.
- 12 hojas de lechuga romana
- 3 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de azúcar o miel
- Opcional: ½ taza de maní picado

Instrucciones

PASO 1: Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio. Sazone el pollo con sal y pimienta. Cocine el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 8 minutos. Agregue el repollo, las zanahorias, la cebolla morada y el jalapeño, y mezcle con una cucharadita de salsa de soja.

PASO 2: En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla de maní, el vinagre, la salsa de soja, el azúcar o la miel y 4 cucharadas de agua. Revuelva hasta obtener una salsa suave, agregando más agua si es necesario.

PASO 3: Coloque 2 cucharadas de la mezcla de pollo sobre cada hoja de lechuga y rocíe con la salsa de maní. Espolvoree con maní picado, si lo desea.



- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** Sustituya la salsa de soja regular por salsa de soja sin gluten o tamari.
- **Intercambio de ingredientes:** En caso de alergia al maní, se puede sustituir por cualquier mantequilla de frutos secos o de semilla.



Por porción: 330 calorías | 15g carbohidratos | 8g azúcar | 6g fibra | 17g grasa (2,5g grasa saturada) | 31g proteína | 440mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes