

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

أكواب الخس والدجاج والملفوف

وجبة تكفي: 4 (3 أكواب خليط الخس لكل شخص) النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 رطل صدور دجاج مقطعة إلى مكعبات أو 1 رطل دجاج مفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 كوب ملفوف مبشور
- 3 جزرات مفرومة أو مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 1 هالابينو مفروم
- 2 ملعقة صغيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم، مقسمة
- 12 ورقة خس
- 3 ملاعق كبيرة زبدة الفول السوداني
- 1 ملعقة صغيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة سكر أو عسل
- 1/2 كوب من الفول السوداني المفروم

إرشادات

الخطوة 1: تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُتبّل الدجاج بالملح والبهارات. يُطهى الدجاج حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً، أي لحوالي 8 دقائق. يُضاف الملفوف والجزر والبصل الأحمر والهالابينو ويُقلب مع 1 ملعقة صغيرة من صلصة الصويا.

الخطوة 2: في وعاء صغير، تُخلط زبدة الفول السوداني والخل وصلصة الصويا والسكر أو العسل و 4 ملاعق كبيرة من الماء. يُقلب حتى تتشكل صلصة ناعمة، مع إضافة المزيد من الماء حسب الحاجة.

الخطوة 3: توضع 2 ملعقة كبيرة من خليط الدجاج فوق كل ورقة خس ويُرش عليها صلصة الفول السوداني. يُرش الفول السوداني المفروم في حال استخدامه.



- **جعلها خالية من الغلوتين:** يمكن استخدام صلصة الصويا الخالية من الغلوتين أو التماري بدلاً من صلصة الصويا العادية.

- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام زبدة بذور أو جوز في حال وجود حساسية للفول السوداني.



لكل وجبة: 330 سعرة حرارية | 15 جرام كربوهيدرات | 8 جرام سكر | 6 جرام ألياف | 17 جرام دهون (2.5 جرام دهون مشبعة)

| 31 جرام بروتين | 440 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes