

# 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
- $\frac{1}{4}$  teaspoon salt
- $\frac{1}{4}$  teaspoon black pepper
- 2 cups cabbage, shredded
- 3 carrots, shredded or thinly sliced
- $\frac{1}{2}$  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:  $\frac{1}{2}$  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](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

# أكواب الخس والدجاج والملفوف

وجبة تكفي: 4 أكواب خليط الخس لكل شخص)



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

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



## المقادير

- 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 اختياري: ½ كوب من الفول السوداني المفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 رطل صدور دجاج مقطعة إلى مكعبات أو 1 رطل دجاج مفروم
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 كوب ملفوف مبشور
- 3 جزرات مفرومة أو مقطعة إلى شرائح رفيعة

## إرشادات

**الخطوة 1:** تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُتبَّل الدجاج بالملح والبهارات. يُظهر الدجاج حتى يصبح لونه بنى 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.

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](http://capitalareafoodbank.org/recipes)