

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

فنجان کاهو مرغ و کلم

وعده ها: 4 عدد (هر کدام 3 فنجان کاهو)

رژیم: بدون گلوتن



• **آن را بدون گلوتن بسازید:** به جای سس سویا معمولی از سس سویا یا تاماری بدون گلوتن استفاده کنید.

• **تعویض مواد:** اگر به بادام زمینی حساسیت دارید، هر مغز اجیل یا کره دانه موثر است.



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- سینه مرغ 1 پوند، مرغ مکعبی یا 1 پوند مرغ آسیاب شده
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 2 فنجان کلم، رنده شده
- 3 عدد هویج، رنده شده یا نازک برش داده شد
- 1 عدد هالاپینو، چرخ کرده
- 2 قاشق چایخوری سس سویا کم سدیم، تقسیم شده
- 12 برگ کاهو رومینا
- 3 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- 1 قاشق چای خوری سرکه
- 1 قاشق چایخوری شکر یا عسل
- اختیاری: ½ فنجان بادام زمینی، خرد شده

دستورالعمل ها

مرحله 1: 2 قاشق غذاخوری روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. مرغ را با نمک و فلفل مزه دار کنید. مرغ را بپزید تا قهوه ای طلایی شود، حدود 8 دقیقه. کلم، هویج، پیاز قرمز و هالاپینو را اضافه کنید و با 1 قاشق چایخوری سس سویا بریزید.

مرحله 2: یک کاسه کوچک، کره بادام زمینی، سرکه، سس سویا، شکر یا عسل و 4 قاشق غذاخوری آب را مخلوط کنید. هم بزنید تا سس یکدستی شکل بگیرد و در صورت نیاز آب بیشتری به آن اضافه کنید.

مرحله 3: 2 قاشق غذاخوری مخلوط مرغ را روی هر برگ کاهو ریخته و با سس بادام زمینی بریزید. در صورت استفاده با بادام زمینی خرد شده بپاشید.

در هر وعده: 330 کالری | 15 گرم کربوهیدرات | 8 گرم شکر | 6 گرم فیبر | 17 گرم چربی (2.5 گرم چربی اشباع) | 31 گرم پروتئین

440 | میلی گرم سدیم

مراجعه کنید capitalareafoodbank.org/recipes برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به