

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 laitue et chou au poulet

Portions : 4 (3 tacos de laitue chacune)

Régime alimentaire : Sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 livre de poitrines de poulet coupées en cubes ou 1 livre de poulet haché
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 2 tasses de chou râpé
- 3 carottes, râpées ou coupées en fines tranches
- 1 piment jalapeño émincé
- 2 cuillères à café sauce soja à faible teneur en sel, divisées
- 12 feuilles de laitue romaine
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à café de sucre ou de miel
- Facultatif : ½ tasse de cacahuètes hachées

Instructions

ÉTAPE 1: Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen. Assaisonnez le poulet avec du sel et du poivre. Faites cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 8 minutes. Ajoutez le chou, les carottes, l'oignon rouge et le piment jalapeño et mélangez avec 1 cuillère à café de sauce soja.

ÉTAPE 2: Dans un petit bol, mélangez le beurre de cacahuète, le vinaigre, la sauce soja, le sucre ou miel et 4 cuillères à soupe d'eau. Remuez jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse, en ajoutant de l'eau si nécessaire.

ÉTAPE 3: Déposez 2 cuillères à soupe de mélange de poulet sur chaque feuille de laitue et versez un filet de sauce aux cacahuètes. Saupoudrez de cacahuètes hachées, si vous en utilisez.



- **Option sans gluten :** Utilisez de la sauce soja sans gluten ou tamari au lieu de la sauce soja ordinaire.
- **Échange d'ingrédients :** Si vous êtes allergique aux cacahuètes, n'importe quel beurre de noix ou de graine convient.



Par portion : 330 calories | 15 g de glucides | 8 g de sucre | 6 g de fibres | 17 g de lipides (2,5 g de graisses saturées) | 31 g de protéines | 440 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes