

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



- **له ګلاتینو یې خالي جوړ کړئ:** د عادي سویا ساس پر ځای له ګلاتینو خالي د سویا ساس یا تماری وکاروئ.
- **د اجزاوو تعویض:** که تاسو له ممپلیو سره حساسیت لرئ، نو د مغز یا د ممپلیو تخم کار کوي.



د چرګ او کرمو د کاهو پانو خواړه

څو ځله دې وړاندې شي: 4 (3 د کاهو پانې د هر یوه لپاره) غذا: له ګلاتینو خالي

ترکیب یعنی اجزاوې

- 2 د ډوډۍ خورلو کاشوغې غوړې
- 1 پونډه د چرګانو سینې، ټوټې شوې یا 1 پونډه د چرګانو کوفته
- د چای کاشوګه مالګه
- د چای کاشوګه تور مرچ
- 2 پیالې کرم، ټوټې شوې
- 3 گازرې، اوږدې یا نري ټوټې شوې
- 1 شنه مرچک، ډېره میده شوي
- 2 د ډوډۍ خورلو کاشوګه د سویا کم سودیم لرونکی ساس، وېشل شوی،
- 12 د رومي کاهو پانې
- 3 د خوراک کاشوګې ممپلیو غوړې
- 1 د چای کاشوګه سرکه
- 1 د چایو کاشوګې بوره یا شات
- اختیاري: 1/2 پیالې د ممپلیو غوړې، ټوټې شوې

لارښوونې

- ګام 1:** د ډوډۍ خورلو کاشوګې غوړې په منځنۍ تودوخې سره په لویه کړایې کې گرم کړئ. پر چرګ باندې مالګه او مرچ واچوئ. چرګ تر طلايي قهوه یې کېدو پورې پخه کړئ، شاوخوا 8 دقیقې. کرم، گازرې، سره پیاز او شنه مرچک پکې اضافه کړئ او 1 کاشوګه د سویا ساس سره یې ګډ کړئ.
- ګام 2:** په یوه کوچنۍ کاسه کې د ممپلیو غوړې، سرکه، د سویا ساس، بوره یا شات او 4 کاشوګې اوبه سره یوځای کړئ. تر هغه وخته پورې ولرئ چې یو نرم ساس جوړ شي، د اړتیا په صورت کې نورې اوبه اضافه کړئ.
- ګام 3:** د کاهو د هرې پانې پر سر د چرګانو 2 کاشوګې مخلوط واچوئ او ممپلیو ساس یې پر سر وشیندئ. که ممپلی کاروئ، نو ټوټې ممپلی یې وشیندئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 330 کالوري | 15 ګرامه کاربوهایډریټ | 8 ګرامه بوره | 6 ګرامه فايبر | 17 ګرامه غوړ (2.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 31 ګرامه پروټین | 440 ملی ګرامه سودیم | د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ