

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

Lá xà lách cuộn gà và bắp cải

Khẩu phần: 4 phần (mỗi phần 3 lá xà lách)

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu
- 1 pound ức gà, thái hạt lựu hoặc 1 pound thịt gà xay
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 2 chén bắp cải, thái sợi
- 3 củ cà rốt, bào sợi hoặc thái lát mỏng
- 1 trái ớt jalapeño, băm nhỏ
- 2 thìa cà phê nước tương ít natri, chia làm 2 phần
- 12 lá xà lách Romaine
- 3 thìa canh bơ đậu phộng
- 1 thìa cà phê giấm
- 1 thìa cà phê đường và mật ong
- Tùy chọn: ½ chén đậu phộng cắt nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng 2 thìa canh dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Ướp gà với muối và tiêu. Nấu gà đến khi vàng nâu, khoảng 8 phút. Thêm bắp cải, cà rốt, hành tím và ớt jalapeño, trộn đều với 1 thìa cà phê nước tương.

BƯỚC 2: Trộn bơ đậu phộng, giấm, nước tương, đường hoặc mật ong với 4 thìa canh nước trong một bát nhỏ. Khuấy đều đến khi tạo thành sốt mịn, thêm nước nếu cần.

BƯỚC 3: Múc 2 thìa canh hỗn hợp gà lên mỗi lá xà lách, rưới sốt đậu phộng lên trên. Rắc thêm đậu phộng băm nhỏ nếu muốn.



- **Bữa ăn không chứa gluten:** Dùng nước tương không chứa gluten hoặc tamari thay cho nước tương thông thường.
- **Thay thế nguyên liệu:** Nếu bạn dị ứng đậu phộng, có thể thay bằng bơ từ các loại hạt hoặc hạt dinh dưỡng khác.



Trong mỗi khẩu phần: 330 Calo | 15g Tinh bột | 8g Đường | 6g Chất xơ | 17g Chất béo (2,5g Chất béo bão hòa) | 31g Protein | 440mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes