



CHICKEN LETTUCE WRAPS

PREP TIME: 10 minutes

COOK TIME: 20-25 minutes

SERVING SIZE: 2 wraps

SERVES: 8

INGREDIENTS

Chicken

- 1 pound ground chicken breast
- 1 tablespoons sesame oil
- ½ diced onion (about 1 cup)
- 1 green bell pepper (about 1.5 cup)
- 1 can (8 ounces) water chestnuts (minced and drained)
- ½ teaspoon ground black pepper

Wraps

- 1 head of romaine lettuce or lettuce of choice
- Optional garnish: peanuts, green onions

Sauce

- 1 tablespoon soy sauce (reduced sodium)
- 1 tablespoon hoisin sauce
- 2 tablespoon rice vinegar
- 1 tablespoon peanut butter (melted)
- 1 tablespoons honey
- 1 teaspoon sesame oil
- 2 teaspoons sriracha sauce
- ½ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon ground ginger



PREPARATION

1. In a microwave-safe bowl or jar, heat the peanut butter for 30 seconds in order to melt it. Add the sauce ingredients and combine.
2. Heat 1 tablespoon of sesame oil in a pan. Once hot, add ground chicken.
3. Cook until some pieces are starting to brown. Add onion and cook for 5 minutes or until the onion is becoming translucent.
4. Add the peppers and water chestnuts and cook about 5 minutes or until peppers are soft.
5. Add sauce mix and cook on low heat until the chicken and veggies are evenly coated and everything is heated through.
6. Serve in lettuce leaves. You can also serve on top of your favorite Asian salad, over noodles or rice!

SOURCE

<https://joyfoodsunshine.com>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2 wraps (176g)

Amount per serving
Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 186mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 4/19

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program



WRAPS DE POLLO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 20-25 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 wraps

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

Pollo

- 1 libra de pechuga de pollo molida
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- ½ cebolla picada (alrededor de 1 taza)
- 1 chile morrón verde (alrededor de 1.5 taza)
- 1 lata (8 onzas) de castañas de agua (picadas finamente y escurridas)
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

Wraps

- 1 cabeza de lechuga romana o lechuga de su preferencia
- Adorno opcional: cacahuates, cebollas verdes

Salsa

- 1 cucharada de salsa de soja (reducida en sodio)
- 1 cucharada de salsa hoisin
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (derretida)
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de salsa sriracha
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de jengibre molido



PREPARACIÓN

1. En un recipiente apto para microondas, caliente la mantequilla de cacahuete durante 30 segundos para derretirla. Agregue los ingredientes de la salsa y combine.
2. Caliente 1 cucharada de aceite de sésamo in una cacerola. Cuando se caliente, agregue la pechuga de pollo molido.
3. Cocine hasta que el pollo empiece a dorar. Agregue la cebolla y cocine por 5 minutos o hasta que la cebolla se vuelva translúcida.
4. Agregue el chile morrón y castañas y cocine por 5 minutos o hasta que el chile se suavice.
5. Agregue la mezcla de salsa y cocine a fuego lento hasta que el pollo y las verduras estén bien cubiertos y todo se haya calentado.
6. Servir en hojas de lechuga. ¡También puede servir sobre su ensalada asiática favorita, sobre fideos o arroz!

FUENTE

<https://joyfoodsunshine.com>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 4/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2 wraps (176g)

Amount per serving
Calories 140

	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 186mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.