



# WARM CABBAGE SALAD WITH CHICKEN

**PREP TIME:** 20 minutes

**SERVING SIZE:** 2 cups

**COOK TIME:** 18 minutes

**SERVES:** 4

## INGREDIENTS

### Salad

- 1 head medium cabbage, shredded (about 6 cups)
- 2 medium carrots, large shred (about 1.5 cups)
- ½ cup unsalted peanuts, toasted and crushed
- 4 scallions, sliced thin
- ½ cup fresh cilantro leaves, whole
- ½ cup fresh mint leaves, chopped

### Chicken

- 1 pound chicken breast, thinly sliced, 2 inch wide
- ½ cup cornstarch
- 2 ½ tablespoons of corn meal
- Pepper, to taste
- 4 tablespoons canola oil



### Dressing

- ½ tablespoon canola oil
- 2 medium garlic cloves, minced (about 2 teaspoons)
- 5 tablespoons rice vinegar, natural (no sodium, no sugar)
- 1 teaspoon fish sauce
- 1 teaspoons Asian chili sauce

## PREPARATION

1. Preheat the oven to 400 degrees F. Prep baking tray lining it with parchment paper or foil. Combine all of the salad ingredients in a large bowl and set aside.
2. Prep the chicken by thinly slicing it or using a meat tenderizer, smooth side, to thin the chicken. Toss the cornstarch and corn meal together in a shallow dish. Pat the chicken dry and season with pepper, to taste. Coat chicken thoroughly with the cornstarch mixture.
3. Preheat skillet over medium heat and add 2 tablespoons of oil until hot. Carefully lay the chicken in the skillet and cook 2-3 minutes per side until golden brown. Transfer to prepared baking tray. Repeat with remaining oil and chicken pieces. Discard any oil leftover and wipe out the skillet with a paper towel. Bake browned chicken for 10-12 minutes or until internal temperature reads 165 degrees F.
4. Add ½ tablespoon of oil to the skillet and return to medium heat until hot. Add the garlic and cook until fragrant, about 30 seconds. Whisk in the vinegar, fish sauce, and chili sauce, and bring to a brief simmer, about 15 seconds. Remove from heat and pour over salad and toss.
5. Divide salad between four plates and arrange the chicken on top.

## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 520, Total Fat 28g, Carbohydrates 36g, Fiber 7g, Protein 33g, Sodium 270mg, Cholesterol 85mg

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Americas Test Kitchen—Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev4/17  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# ENSALADA DE REPOLLO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 2 tazas

**TIEMPO PARA COCINAR:** 18 minutos

**PORCIONES:** 4

## INGREDIENTES

### Ensalada

- 1 cabeza mediana de repollo, rallado (aproximadamente 6 tazas)
- 2 zanahorias medianas, rallado grande (aproximadamente 1.5 tazas)
- ½ taza de cacahuates sin sal, tostados y triturados
- 4 cebolletas, en rodajas finas
- ½ taza de hojas de cilantro fresco, entero
- ½ taza de hojas de menta fresca, picadas

### Pollo

- 1 libra de pechuga de pollo, rebanado delgado, 2 pulgada de ancho
- ½ taza de maicena
- 2 ½ cucharadas de harina de maíz
- ½ cucharaditas de sal y pimienta, al gusto
- 4 cucharadas de aceite de canola

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400 grados F. Preparé una bandeja para hornear con papel pergamino o aluminio. Combine todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y apartar.
2. Preparar el pollo cortando delgado o usando un ablandador de carne, para lograr que el pollo este delgado. Mezcle la maicena y harina de maíz en un plato poco profundo. Secar pollo con toallas de papel y sazonar con pimienta al gusto. Cubrir el pollo con la mezcla.
3. Precaliente un sartén a fuego medio y agregue 2 cucharadas de aceite hasta que esté caliente. Con cuidado coloque el pollo en el sartén y cocinar 2-3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas. Trasladar pollo dorado a la bandeja preparada para hornear. Repita con los pedazos restantes de pollo y 2 cucharadas de aceite. Deseche cualquier sobrante de aceite y limpie el sartén con una toalla de papel. Hornear el pollo dorado por 10-12 minutos o hasta que la lectura de temperatura interna lea 165 grados F.
4. Añadir ½ cucharada de aceite al sartén y volver a fuego medio hasta caliente. Añadir el ajo y cocine hasta que el fragante, unos 30 segundos. Añadir y batir el vinagre, salsa de pescado y salsa de chile y llevar a hervir breve, unos 15 segundos. Retirar del fuego y verter sobre la ensalada y mezclar bien.
5. Dividir la ensalada entre cuatro y colocar el pollo en la parte superior.



### Aderezo

- ½ cucharada de aceite de canola
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- 5 cucharadas de vinagre de arroz, sin sal
- 1 cucharadita salsa de pescado
- 1 cucharaditas de chile asiático

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 520, Grasa Total 28g, Carbohidratos 36g, Fibra 7g, Proteína 33g, Sodio 270mg, Colesterol 85mg.

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

Americas Test Kitchen—Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 4/17

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