

## Autumn Chicken Stew

**Yield:** 6 servings

**Total Time:** 30 minutes

### Ingredients

- 1 pound chicken breast
- 1 large onion
- 6 medium carrots
- 2 apples
- 5 teaspoons oil, divided
- 2 teaspoons fresh rosemary or ½ teaspoon dried
- ¼ teaspoon salt
- 4 cups reduced-sodium chicken broth
- 2 teaspoons vinegar

### Preparation Instructions

1. Chop chicken breast into bite-sized pieces.
2. Chop onion. Peel and chop carrots and apples.
3. Heat 2 teaspoons of oil in a large pot over medium heat. Add chicken and cook, stirring occasionally, until just cooked through, about 5 minutes. Transfer to a plate.
4. Add the remaining 3 teaspoons of oil to the pot. Add onion, carrots, rosemary, and salt. Cook, stirring often, until vegetables begin to soften, about 5 minutes.
5. Add broth and apples. Return chicken to the pot and stir in vinegar. Bring to a simmer and cook, stirring often, until the vegetables are tender, about 10 minutes.

### Nutrition Highlights

- One serving of this dish is 190 calories and 260mg of sodium
- This stew is a great warm dish for the fall and winter months. You can add in other fresh or frozen vegetables that you have on hand to add even more nutrition! Add canned beans or lentils to add more protein and fiber.
- One serving of this dish provides 19 grams of protein. Protein is used to make muscles, organs and skin, as well as various other cells in the body.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

## Осеннее Куриное Жаркое

**Выход:** 6 порций

**Затраченное время:** 30 мин

### Ингредиенты

- 1 фунт куриной грудки
- 1 большая луковица
- 6 морковок среднего размера
- 2 яблока
- 5 ч.л. растительного масла (разделённых)
- 2 ч.л. свежего розмарина или 1/2 ч.л. сухого
- 1/4 ч.л. соли
- 4 чашки мало-солёного бульона
- 1 ч.л. уксуса

### Приготовление

1. Нарежьте куриную грудку на небольшие кусочки.
2. Нарежьте лук. Очистите и нарежьте морковь и яблоки.
3. В кастрюле разогрейте 2 ч.л. растительного масла. Добавьте курицу и поджаривайте помешивая около 5 мин. Переложите курицу в тарелку.
4. Добавьте в кастрюлю оставшиеся 3 ч.л. растительного масла. Добавьте лук, морковь, розмарин, и соль. Тушите иногда помешивая до смягчения овощей, около 5 мин.
5. Добавьте в кастрюлю бульон и яблоки. Переложите курицу в кастрюлю и добавьте уксус. Доведите до слабого кипения и варите иногда помешивая до полной готовности, около 10 мин.

### Информация об Этом Блюде и его Пользе

- В одной порции этого блюда содержится 190 калорий и 260 мг натрия (соли).
- Это отличное блюдо для холодных осенних и зимних месяцев. В него можно добавить другие свежие или мороженые овощи, если Вы их уже имеете, чтобы сделать это блюдо ещё более питательным. Для увеличения количества белка и клетчатки хорошо добавить консервированную фасоль или чечевицу.
- Одна порция этого блюда содержит 19 г белка. Белок важен для формирования мышц, внутренних органов, кожи, и клеток в организме.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved