

Pineapple and Pepper Chicken

Yield: 6 Servings

Total Time: 30-40 minutes

Ingredients

- 1 pound boneless chicken breasts or thighs, sliced into 2-inch chunks
- 1 large pepper, chopped into 2-inch pieces
- 1 onion, sliced
- 2 cups pineapple (fresh or canned), cut into chunks
- ¼ cup low sodium soy sauce
- ¼ cup low sodium chicken broth or water
- 1 tablespoon sugar or honey
- Sliced scallions (optional)

Preparation Instructions

1. Preheat oven to 400°F. Grease a baking sheet with nonstick spray or lightly with oil.
2. In a medium bowl, combine chicken, bell pepper, onion, and pineapple. Add soy sauce, water/broth, and honey/sugar and toss to combine. Let marinate for about 15 minutes.
3. Spread the chicken mixture evenly on prepared baking sheet and bake for 15-20 minutes until chicken is cooked through.
4. Serve over rice and garnish with scallions if desired.

Nutrition Highlights

- One serving of this chicken dish has 200 calories, 450 mg sodium, and 20 g carbohydrates. To further lower the sodium, omit 1 Tablespoon of soy sauce and use water instead of broth.
- Pineapple and peppers are both excellent sources of vitamin C. One serving of this recipe has 200% of the daily recommended amount of vitamin C!
- To create a thicker sauce, add 1 Tablespoon cornstarch to soy sauce and broth before tossing it with your chicken mixture.

Adapted from: today.com/recipes

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

Курица с ананасом и перцем

Количество: 6 порций

Время приготовления: 30-40 минут

Ингредиенты

- 1 фунт куриных грудок или бедер без костей, нарезанных на 2х-дюймовые куски
- 1 большой перец, нарезанный на 2х-дюймовые кусочки
- 1 луковица, нарезанная ломтиками
- 2 стакана ананаса (свежего или консервированного), нарезанного кусками
- 1/4 стакана соевого соуса с низким содержанием натрия
- 1/4 стакана куриного бульона с низким содержанием натрия или воды
- 1 столовая ложка сахара или меда
- Зеленый лук: нарезать (по желанию)

Приготовление

1. Разогреть духовку до 400°F. Смажьте противень антипригарным спреем или маслом, слегка.
2. В средней миске смешать курицу, болгарский перец, лук и ананас. Добавьте соевый соус, воду/бульон и мед/сахар и перемешайте. Замариновать примерно 15 минут.
3. Равномерно выложить куриную смесь на подготовленный противень и выпекать 15-20 минут до готовности курицы.
4. Подавать поверх риса и при желании украсить зеленым луком.

Содержание Полезных Веществ

- Одна порция этого блюда из курицы содержит 200 калорий, 450 мг натрия и 20 г углеводов. Чтобы еще больше снизить уровень натрия, положите на 1 столовую ложку соевого соуса меньше и используйте воду вместо бульона.
- Ананас и перец являются отличными источниками витамина С. Одна порция этого рецепта содержит 200% ежедневного рекомендуемого количества витамина С!
- Чтобы создать более густой соус, добавьте 1 столовую ложку кукурузного крахмала в соевый соус и бульон, прежде чем перемешать его с куриной смесью.

Взято из: today.com/recipes

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