

Crispy Potato Chicken Bake

Servings: 4

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 2 russet potatoes, sliced into ¼ inch thick slices
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 1 head broccoli, chopped into small pieces
- 2 tablespoons plain lowfat yogurt
- 2 tablespoons barbeque sauce
- 1 (12.5 ounce) can no-salt chicken, finely chopped
- Optional: your favorite spices (onion powder, garlic powder, chili, etc.)

Instructions

STEP 1: Pre-heat oven to 400°F. Toss potato slices with the oil (and optional spices) and arrange on 2 baking sheets. Bake 25 minutes, flip, and bake 5 more minutes or until golden brown and crispy.

STEP 2: In a small bowl, add the chopped broccoli and ¼ cup water. Cover and microwave for 3 minutes. Sit for 5 minutes covered, then drain the water.

STEP 3: Top the potatoes with the broccoli, chicken and cheese and bake 5 minutes, or until cheese melts.

STEP 4: Combine yogurt, barbeque sauce, and enough water to thin the sauce. Drizzle with sauce and enjoy.



- **Ingredient Swap:** Use cauliflower instead of broccoli, or try with sweet potatoes instead of russet!
- **Try this!** Sprinkle your favorite spices on top or in the yogurt sauce. Try onion powder, garlic powder or chili powder!



Per Serving: 430 Calories | 46g Carbs | 7g Sugar | 5g Fiber | 18g Fat (6g Sat Fat) | 25g Protein | 420mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Pollo al horno con patatas crujientes

Porciones: 4

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 2 patatas rojas cortadas en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1 cabeza de brócoli, cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de yogur natural bajo en grasa
- 2 cucharadas de salsa barbacoa
- 1 lata (12.5 onzas) de pollo sin sal, finamente picado
- Opcional: sus especias favoritas (cebolla en polvo, ajo en polvo, chile en polvo, etc.)

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400°F. Mezcle las rodajas de patata con el aceite (y las especias opcionales) y distribúyalas en dos bandejas para hornear. Hornee durante 25 minutos, voltéelas y continúe horneando por 5 minutos más, o hasta que estén doradas y crujientesy.

PASO 2: IEn un bol pequeño, coloque el brócoli picado y agregue ¼ de taza de agua. Cúbralo y cocine en el microondas durante 3 minutos. Deje reposar tapado por 5 minutos y luego escurra el agua.

PASO 3: Cubra las patatas con el brócoli, el pollo y el queso, luego hornee durante 5 minutos o hasta que el queso se derrita.

PASO 4: Mezcle el yogur con la salsa barbacoa y agregue suficiente agua para obtener una consistencia más ligera. Rocíe la preparación con la salsa y disfrute.



- **Intercambio de ingredientes:** Use cauliflower instead of broccoli, or try with sweet potatoes instead of russet!
- **¡Pruebe esto!** Espolvoree sus especias favoritas sobre el plato o la salsa de yogur. Pruebe agregar cebolla en polvo, ajo en polvo o chile en polvo.



Por porción: 430 calorías | 46g carbohidratos | 7g azúcar | 5g fibra | 18g grasa (6g grasa saturada) | 25g proteína | 420mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes