

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



QUICK TIPS

- **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

د کرپډونکي کچالو چیکن پخول

خوخله دې وړاندې شي: 4

غذا: له کلاتینو خالي



چټکي لارښوونې

- د اجزاوو تعویض: د بروکلي پر ځای گولپي وکاروئ یا یې د عادي کچالیو پر ځای له خورو کچالیو سره وازمویئ!
- دا وازمویئ! پر سر یې یا د مستو په ساس کې د خوښې وړ مصالحه واچوئ. د پیازو پوډر، د هور یا چیلی پوډر وازمویئ.

ترکیب یعنی اجزاوې

- 2 د ډوډۍ خورلو کاشوغي غوري
- 2 عادي کچالو، چې 1/4 انچه ډبل ټوټې شوي وي
- 1 پیاله ټوټې شوی شیدار پنیر
- 1 بروکلي، کوچنی ټوټې شوی
- 2 د خوراک کاشوغي ساده کم غور لرونکي مستي
- 2 د خوراک کاشوغي د بار بیکو ساس
- 1 (12.5 اونسه) قوطی مالګه نه لرونکی چرګ، ښه ټوټې شوی
- اختیاري: ستاسو د خوښې وړ مصالحې (د پیازو، هور، چیلی پوډر او نور)

لارښوونې:

- ګام 1:** تنور تر 400°F پورې گرم کړئ. د کچالیو ټوټې په غورو کې (له اختیازي مصالحو سر) وښوروئ او د پخولو په 2 پانو کې ترتیب کړئ. 25 دقیقې پاخه کړئ، په بله خوا یې واړوئ او د 5 نورو دقیقو لپاره پاخه کړئ یا یې تر هغه پاخه کړئ چې قهوه یې او کرپډونکي شي.
- ګام 2:** په کوچنی کاسه کې ټوټې شوی بروکلي او 1/4 پیاله اوبه واچوئ. ویې پوښئ او په مایکروویف کې یې د 3 دقیقو لپاره کېږدئ. د 5 دقیقو لپاره یې پوښلی کېږي، بیا یې اوبه وچې کړئ.
- ګام 3:** له بروکلي، چرګ او پنیر سره یې کچالو پر سر واچوئ او د 5 دقیقو لپاره یا تر هغه پاخه کړئ چې پنیر ویلي شي.
- ګام 4:** مستي، د بار بیکو ساس او د ساس نري کولو لپاره په کافي اندازه اوبه سره ګډ کړئ. ساس پرې واچوئ او خوندي ترې واخلي



په هر ځل وړاندې کولو کې: 430 کالوري 46g | ګرامه کاربوهایډریټ 7 | ګرامه بوره 5 | ګرامه فایبر 18 | ګرامه غور (6 ګرامه مشبوع غور) 25 | ګرامه پروټین 420 | ملی ګرامه سوډیم

د لارښاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ