



Asian Style Pepper Chicken

Prep Time: 25 minutes

Servings: 4-6

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 pound chicken, cut into bite-sized pieces
- 1 bell pepper, sliced
- 2 stalks celery, sliced
- ¼ cup low sodium soy sauce
- 1 tablespoon cornstarch or 2 tablespoons flour
- 2 cloves garlic, minced
- 2 teaspoons black pepper
- ¼ teaspoon ground ginger or ginger powder

Directions

- Heat 1 tablespoon of oil in a medium-high heat large pan. Add chicken and sauté for 4-5 minutes, stirring occasionally, until chicken is cooked through and no longer pink inside. Transfer cooked chicken to a clean plate and set aside.
- Add the other tablespoon oil to the sauté pan along with the bell pepper, onion, celery, and garlic. Sauté for 5-6 minutes, stirring occasionally.
- Whisk together soy sauce, cornstarch or flour, black pepper, and ginger in a bowl.
- Combine cooked veggies, cooked chicken, and the sauce and cook for 1-2 minutes or until sauce has thickened.
- Enjoy with brown or white rice and a green leafy salad.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Pollo con Pimientos Estilo Asiático

Preparación: 25 minutos

Porciones: 4-6

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 libra de pollo, cortado en trozos pequeños
- 1 pimiento morrón en rodajas
- 2 tallos de apio, en rodajas
- ¼ taza de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de maicena o 2 cucharadas de harina
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de jengibre molido o jengibre en polvo

Direcciones

- Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el pollo y saltee durante 4-5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el pollo esté bien cocido y ya no esté rosado por dentro. Transfiera el pollo cocido a un Limpiar el plato y reservar.
- Agregue la otra cucharada de aceite a la sartén junto con el pimiento, la cebolla, el apio y el ajo. Saltee durante 5-6 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Batir la salsa de soja, la maicena o la harina, la pimienta negra y el jengibre en un tazón.
- Combine las verduras cocidas, el pollo cocido y la salsa y cocine durante 1-2 minutos o hasta que la salsa se espese.
- Disfrute con arroz integral o blanco y con una ensalada de hoja verde.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Stuffed Peppers

Prep Time: 45 minutes

Servings: 6

Ingredients

- 6 bell peppers
- 1 pound ground meat
- ½ cup onion, diced
- 2 teaspoons minced garlic
- 1 cup cooked rice
- 1 cup tomato sauce
- 1 cup shredded cheese

Directions

- Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit
- Cut the tops off of each of the bell peppers and hollow them out by removing the seeds and middle portion.
- Brown ground meat and diced onion in a pan and drain any liquid. Put meat back in the pan and stir in the garlic. Add in the cooked rice and tomato sauce to the mixture and stir to combine.
- Spoon the mixture into each of the peppers and place in a casserole dish. Place in the heated oven.
- Bake for 25 minutes. Remove dish from oven, sprinkle each pepper with cheese, and place back in heated oven to melt the cheese (about 3 minutes).
- Enjoy!



Because food makes tomorrow possible.



Pimientos Rellenos

Preparación: 45 minutos

Porciones: 6

Ingredientes

- 6 pimientos morrones
- 1 libra de carne molida
- ½ taza de cebolla picada
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 taza de arroz cocido
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de queso mozzarella rallado

Direcciones

- Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit
- Corta la parte superior de cada uno de los pimientos y quita las semillas y la parte central.
- Dorar la carne molida y la cebolla picada en una sartén y escurrir el líquido. Vuelva a poner la carne en la sartén y agregue el ajo. Agregue el arroz cocido y la salsa de tomate a la mezcla y revuelva para combinar.
- Vierta la mezcla en cada uno de los pimientos y colóquelos en una cacerola. Coloque en el horno caliente.
- Hornea por 25 minutos. Retire el plato del horno, espolvoree cada pimiento con queso y vuelva a colocarlo en el horno caliente para derretir el queso (aproximadamente 3 minutos).
- ¡Disfrutar!



Because food makes tomorrow possible.



**Mediterranean
Eggs and Peppers**

Prep Time: 35 minutes

Servings: 4

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 2 onions, sliced
- 1 bell pepper, sliced
- 1 15-ounce can chopped tomatoes
- 4 eggs
- small bunch parsley/cilantro, chopped
- 6 tablespoons plain Greek yogurt or sour cream
- 2 garlic cloves, crushed

Directions

- Heat oil in a frying pan. Add in onions, pepper and cook until they soften.
- Add tomatoes and mix well. Cook until liquid has reduced.
- Using a spoon, create 4 pockets in the tomato mixture in the pan and crack an egg into each pocket. Cover the pan and cook over low heat until the eggs set.
- Mix the yogurt or sour cream with the garlic.
- Sprinkle eggs and tomato mixture with parsley/cilantro.
- Serve with the garlic yogurt sauce.



Because food makes
tomorrow possible.



**Huevos con Pimientos
a la Mediterránea**

Preparación: 35 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas en rodajas
- 1 pimiento en rodajas
- 1 lata de 15 onzas de tomates picados
- 4 huevos
- manejo pequeño de perejil / cilantro, picado
- 6 cucharadas de yogur griego natural o crema agria
- 2 dientes de ajo machacados

Direcciones

- Caliente el aceite en una sartén. Agregue la cebolla, el pimiento y cocine hasta que se ablanden.
- Agregue los tomates y mezcle bien. Cocine hasta que el líquido se haya reducido.
- Con una cuchara, cree 4 bolsillos en la mezcla de tomate en la sartén y rompa un huevo en cada bolsillo. Tape la sartén y cocine a fuego lento hasta que los huevos cuajen.
- Mezclar el yogur o la crema agria con el ajo.
- Espolvoree los huevos y la mezcla de tomate con perejil / cilantro.
- Sirve con la salsa de yogur y ajo.



Because food makes
tomorrow possible.