

Sesame Chicken with Peppers and Snow Peas

Ginger and sesame add an Asian flare to this dish.

Ingredients:

- 1 tablespoon sesame seeds
- Nonstick cooking spray
- 1 pound chicken breasts (boneless and skinless, cut into strips)
- 2 cups snow peas (trimmed)
- 1 red bell pepper (medium, chopped)
- 1 green bell pepper (medium, chopped)
- 3 tablespoons soy sauce
- 2 tablespoons water
- 1 ½ teaspoons brown sugar (packed)
- ¼ teaspoon ground ginger
- 2 stalks green onions (sliced)
- 2 cups brown rice (cooked)



Recipe: Eatfresh.org | Photo attribution: Caeli Willard

Ready In: 30 minutes
Serves: 4

1



Place sesame seeds in a large nonstick skillet; cook for 2 minutes over medium-high heat until lightly browned. Remove from skillet and set aside.

2



Spray same skillet with nonstick cooking spray. Add chicken; cook and stir for about 10 minutes or until chicken is fully cooked.

3



Add snow peas and bell peppers; stir fry for 3 to 4 minutes more until vegetables are crisp-tender.

4



In a small bowl, combine soy sauce, water, brown sugar, and ginger; add to skillet. Cook for 5 minutes over medium-high heat.

5



Sprinkle with sesame seeds and green onions. Serve $\frac{3}{4}$ cups of chicken mixture over $\frac{1}{2}$ cup of brown rice.

Pollo con Sésamo, Pimientos y Guisantes de Nieve

El jengibre y el sésamo le dan un toque asiático a este plato.

Ingredientes:

- 1 cucharada de semillas de sésamo
- Spray antiadherente para cocinar
- 1 libra de pechugas de pollo (deshuesadas y sin piel, cortadas en tiras)
- 2 tazas de guisantes de nieve (recortados)
- 1 pimiento rojo (mediano, picado)
- 1 pimiento verde (mediano, picado)
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de agua
- 1 ½ cucharaditas de azúcar moreno (compactado)
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- 2 tallos de cebollas verdes (en rodajas)
- 2 tazas de arroz integral (cocido)



Receta: Eatfresh.org | Atribución de foto: Caeli Willard

Listo en: 30 minutos
Sirve: 4

1



Coloque las semillas de sésamo en una sartén grande antiadherente; cocínelas durante 2 minutos a fuego medio-alto hasta que se doren ligeramente. Retírelas de la sartén y resérvelas.

2



Rocíe la misma sartén con aceite en aerosol antiadherente. Agregue el pollo; cocine y revuelva durante unos 10 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.

3



Agregue los guisantes de nieve y los pimientos; saltee durante 3 o 4 minutos más, hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes.

4



En un tazón pequeño, combine la salsa de soja, el agua, el azúcar moreno y el jengibre; agregue a la sartén. Cocine durante 5 minutos a fuego medio-alto.

5



Espolvoree con semillas de sésamo y cebollas verdes. Sirva $\frac{3}{4}$ de taza de la mezcla de pollo sobre $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral.