



SNAP
Nutrition
Education
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.



THAI-STYLE LETTUCE WRAPS

PREP TIME: 15 MINUTES COOK TIME: 10 MINUTES SERVES: 3-4 PEOPLE

INGREDIENTS:

- 1lb Ground Chicken
- 1 Head of Butter Lettuce
- 1 White Onion
- 2 Cloves Garlic, minced
- 1 Tablespoon Ginger, minced
- 1 Can Water Chestnuts, diced
- 1/4 Cup Hoisin Sauce
- 2 Tablespoons Soy Sauce
- 2 Tablespoons Rice Vinegar
- 2 Teaspoons Sesame Oil

- 1** Heat a teaspoon of oil in large sauté pan over medium heat. Add the onion and ginger and cook, stirring frequently, until soft, 4-5 minutes. Add the garlic and water chestnuts and cook 1 minute more.
- 2** Add the ground chicken and turn the heat up to high. Cook, breaking up the meat with a wooden spoon, until partially cooked through, about 3 minutes.
- 3** Combine hoisin sauce, soy sauce, rice vinegar, and sesame oil in a bowl. Add the mixture to the pan and continue cooking, stirring frequently to break up the meat, until the chicken is cooked through, 5-6 minutes more.
- 4** Taste and adjust seasoning if necessary. Spoon into lettuce cups and serve with optional garnishes. Enjoy!

Optional Garnishes: Lime juice, cilantro, peanuts, carrot, sesame seeds
Pair With: Jasmine Rice

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.



WRAPS DE ALFACE AO ESTILO TAILANDÊS

• TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS TEMPO DE COZIMENTO: 10 MINUTOS SERVE: 3-4 PESSOAS

INGREDIENTES:

- 1 lb de frango moído
- 1 cabeça de alface manteiga
- 1 cebola branca
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- 1 lata de castanhas d'água, cortadas em cubos
 - 1/4 xícara de molho hoisin
 - 2 colheres de sopa de molho de soja
 - 2 colheres de sopa de vinagre de arroz
 - 2 colheres de chá de óleo de gergelim

- 1 Aqueça uma colher de chá de azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola e o gengibre e cozinhe, mexendo sempre, até ficarem macios, por 4 a 5 minutos. Adicione o alho e as castanhas-d'água e cozinhe por mais 1 minuto.
- 2 Adicione o frango moído e aumente o fogo para alto. Cozinhe, desfazendo a carne com uma colher de pau, até ficar parcialmente cozida, cerca de 3 minutos.
- 3 Misture o molho hoisin, o molho de soja, o vinagre de arroz e o óleo de gergelim em uma tigela. Adicione a mistura à panela e continue cozinhando, mexendo frequentemente para desmanchar a carne, até que o frango esteja cozido, por mais 5 a 6 minutos.
- 4 Prove e ajuste o tempero, se necessário. Distribua em xícaras de alface e sirva com guarnições opcionais. Bom apetite!

Guarnições opcionais: suco de limão, coentro, amendoim, cenoura, sementes de gergelim
Harmoniza com: Arroz Jasmim

Este material é fornecido pelo programa SNAP-Education da YMCA, com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA). O USDA é um provedor e empregador que oferece oportunidades iguais.



THAI-STYLE LETI VLOPE

TAN PREPARASYON: 15 MINIT TAN KWIT: 10 MINIT PÒSYON: 3-4 MOUN

ENGREDYAN:

- 1lb poul tè
- 1 Tèt Leti Bè
- 1 zonyon blan
- 2 dan lay, mens
- 1 gwo kiyè jenjanm, mens
- 1 Ka wouze chatèy yo, koupe an rach
- 1/4 tas Hoisin sòs
- 2 gwo kiyè sòs soya
- 2 gwo kiyè vinèg diri
- 2 ti kiyè luil lwil wowoli

- 1** Chofe yon ti kiyè lwil oliv nan gwo chodyè sote sou chalè medyòm. Add zonyon an ak jenjanm ak kwit, brase souvan, jiskaske mou, 4-5 minit. Ajoute lay ak dlo chatèy epi kwit 1 minit ankò.
- 2** Ajoute poul tè a epi vire chalè a wo. Kwit, kraze vyann lan ak yon kiyè an bwa, jiskaske pasyèlman kwit, apeprè 3 minit.
- 3** Konbine sòs hoisin, sòs soya, vinèg diri, ak lwil wowoli nan yon bòl. Ajoute melanj lan nan chodyè a epi kontinye kwit manje, brase souvan pou kraze vyann lan, jiskaske poul la kwit, 5-6 minit plis.
- 4** Gou epi ajiste séchage si sa nesesè. Kiyè nan tas leti epi sèvi ak gani si ou vle. Jwi!

Garni si ou vle: ji lacho, cilantro, pistach, kawòt, grenn wowoli
Pè ak: Jasmine Rice

Se pwogram YMCA SNAP-Edikasyon ki bay materyèl sa a ak finansman nan Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (SNAP) USDA. USDA se yon founisè ak yon anplwayè opòtinite egal.



WRAPS DE LECHUGA ESTILO TAILANDÉS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS PORCIONES: 3-4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1 libra de pollo molido
- 1 cabeza de lechuga mantecosa
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 lata de castañas de agua cortadas en cubitos
- 1/4 taza de salsa hoisin
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo

- 1 Calienta una cucharadita de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el jengibre y cocina, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos, durante 4 a 5 minutos. Agrega el ajo y las castañas de agua y cocina 1 minuto más.
- 2 Añade el pollo molido y sube el fuego. Cocina, desmenuzando la carne con una cuchara de madera, hasta que esté parcialmente cocida, aproximadamente 3 minutos.
- 3 Combine la salsa hoisin, la salsa de soja, el vinagre de arroz y el aceite de sésamo en un bol. Agregue la mezcla a la sartén y continúe cocinando, revolviendo con frecuencia para deshacer la carne, hasta que el pollo esté bien cocido, 5 a 6 minutos más.
- 4 Pruebe y ajuste la sazón si es necesario. Vierta la mezcla en vasos de lechuga y sirva con guarniciones opcionales. ¡Disfrútele!

Guarniciones opcionales: jugo de limón, cilantro, maní, zanahoria, semillas de sésamo.
Maridaje: Arroz jazmín

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Education de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



泰式生菜卷

准备时间：15 分钟 烹饪时间：10 分钟 份量：3-4 人

原料：

- 1磅鸡肉末
- 1棵奶油生菜
- 1白洋葱
- 2瓣大蒜，切碎
- 1汤匙姜，切碎
- 1罐荸荠，切丁
- 1/4杯海鲜酱
- 2汤匙酱油
- 2汤匙米醋
- 2茶匙芝麻油

- 1 在大煎锅中倒入一茶匙油，用中火加热。加入洋葱和姜，翻炒 4-5 分钟，直至变软。加入大蒜和荸荠，再煮 1 分钟。
- 2 加入鸡肉末，调高火力。用木勺将鸡肉搅碎，煮约 3 分钟，直至部分煮熟。
- 3 将海鲜酱、酱油、米醋和芝麻油倒入碗中混合。将混合物倒入锅中继续烹饪，经常搅拌以搅散肉，直至鸡肉煮熟，再煮 5-6 分钟。
- 4 品尝并根据需要调整调味料。用勺子舀入生菜杯中，并配上可选的装饰。尽情享受吧！

可选装饰：青柠汁、香菜、花生、胡萝卜、芝麻
搭配：茉莉香米

本材料由 YMCA SNAP 教育计划提供，资金来自美国农业部的补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是一个提供平等机会的供应商和雇主。



• وقت التحضير: 15 دقيقة وقت الطهي: 10 دقائق تكفي لـ: 3-4 أشخاص

مكونات:

- 1 علبة من الكستناء المائية، مقطعة إلى مكعبات
- 1 رطل دجاج مفروم
- 1 رأس خس زبدى
- 1 بصلة بيضاء
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من خل الأرز

1

سخني موقدك على نار متوسطة. أضف البصل والزنجبيل وأطبخهما مع التحريك باستمرار حتى يلين، لمدة 4-5 دقائق. أضف الثوم والكستناء المائية وأطبخهما لمدة دقيقة أخرى.

2

أضف الدجاج المفروم وارفع درجة الحرارة إلى أعلى درجة. اطبخه مع تفتيته بملعقة خشبية حتى ينضج جزئيًا، لمدة ثلاث دقائق تقريبًا.

3

امزج صلصة هويسين وصلصة الصويا وخل الأرز وزيت السمسم في وعاء. أضف الخليط إلى المقلاة واستمر في الطهي مع التحريك باستمرار لتفتيت اللحم، حتى ينضج الدجاج تمامًا، لمدة 5-6 دقائق إضافية.

4

تذوقوا وعدّلوا التوابل حسب الحاجة. اسكبوها في أكواب الخس وقدموها مع أي إضافات. بالهناء والشفاء!

زينة اختيارية: عصير الليمون، الكزبرة، الفول السوداني، الجزر، بذور السمسم يُناسب: أرز الياسمين

يُقدّم برنامج YMCA SNAP-Education هذه المادة بتمويل من برنامج مساعدة التغذية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية. وتطبق وزارة الزراعة الأمريكية مبدأ تكافؤ الفرص في توفير فرص العمل.

لفائف الخس على الطريقة التايلاندية



SNAP
Nutrition
Education
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.



ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 МИНУТ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИНУТ КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 3-4 ЧЕЛОВЕКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 фунт куриного фарша
- 1 кочан салата-латука
- 1 белая луковича
- 2 зубчика чеснока, измельченного
- 1 столовая ложка имбиря, измельченного
- 1 банка водяных каштанов, нарезанных кубиками
- 1/4 стакана соуса хойсин
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 2 чайные ложки кунжутного масла

САЛАТНЫЕ ЛЕПЕШКИ В ТАЙСКОМ СТИЛЕ

- 1 Нагрейте чайную ложку масла в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте лук и имбирь и готовьте, часто помешивая, до мягкости, 4-5 минут. Добавьте чеснок и водяные каштаны и готовьте еще 1 минуту.
- 2 Добавьте куриный фарш и увеличьте огонь до максимума. Готовьте, разбивая мясо деревянной ложкой, до частичной готовности, около 3 минут.
- 3 Смешайте соус хойсин, соевый соус, рисовый уксус и кунжутное масло в миске. Добавьте смесь в кастрюлю и продолжайте готовить, часто помешивая, чтобы разбить мясо, пока курица не приготовится, еще 5-6 минут.
- 4 Попробуйте и при необходимости добавьте приправ. Выложите в салатные чашки и подавайте с дополнительными украшениями. Наслаждайтесь!

Дополнительные украшения: сок лайма, кинза, арахис, морковь, семена кунжута.
Сочетается с: Жасминовым рисом

Этот материал предоставлен программой YMCA SNAP-Education при финансовой поддержке Программы дополнительной продовольственной помощи (SNAP) Министерства сельского хозяйства США. Министерство сельского хозяйства США является поставщиком и работодателем равных возможностей.