



# African-Inspired Marinated Chicken

Prep time: 1 hour and 10 minutes

Cook time: 15 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 4 ounces

Cost: \$5.79 per recipe, \$1.45 per serving

## Ingredients

- 3 tablespoons olive oil
- 1½ tablespoons minced garlic
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon salt
- 1 teaspoon ground ginger
- ½ teaspoon cumin
- 1 teaspoon onion powder
- ½ teaspoon cayenne pepper
- 1 teaspoon dried parsley
- ½ teaspoon crushed red pepper (optional)
- 1 pound chicken breast, boneless and trimmed

## Directions

- 1) Add all of the ingredients, except for the chicken and 1 tablespoon of oil to a bowl and mix to combine.
- 2) Add chicken and stir to coat. Cover and refrigerate for at least 1 hour, and up to 24 hours.
- 3) In a saute pan, heat remaining oil on medium high heat. Once heated, add chicken and pan-fry until golden brown and cooked through (165°F), about 5-8 minutes on each side.
- 4) Leave chicken whole or cut into slices or chunks before serving.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>4 ounces</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 65mg	<b>22%</b>
<b>Sodium</b> 270mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 21g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 11mg	<b>0%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 326mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Money-Saving Tip:

Buying in bulk can help to save money. When buying chicken breast in bulk, portion out chicken into smaller sizes and freeze separately to be used as needed.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



Questions about  
nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Pechuga de pollo marinada con Inspiración Africana

Tiempo de preparación: 1 hora y 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de la porción: 4 onzas

Costo: \$5.79 por receta, \$1.45 por porción

## Ingredientes

- 3 cucharadas aceite de oliva
- 1 ½ cucharadas ajo picado
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita jengibre molido
- ½ cucharadita comino
- 1 cucharadita cebolla en polvo
- ½ cucharadita pimienta cayena
- 1 cucharadita perejil seco
- ½ cucharadita chile pimienta rojo triturado (opcional)
- 1 libra pechuga de pollo, deshuesada, grasa quitada

## Preparación

- 1) Agregue todos los ingredientes, excepto el pollo y 1 cucharada de aceite a un tazón y mezcle para combinar.
- 2) Agregue el pollo y revuelva para cubrir. Cubra y refrigere durante al menos 1 hora y hasta 24 horas.
- 3) En un sartén, caliente el aceite restante a fuego medio alto. Una vez caliente, agregue el pollo y sofríalo hasta que esté dorado y bien cocido (165 °F), aproximadamente de 5 a 8 minutos por cada lado.
- 4) Deje el pollo entero o córtelo en rodajas o trozos antes de servir.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>4 ounces</b>
<hr/>	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
<hr/>	
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 65mg	<b>22%</b>
<b>Sodium</b> 270mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 21g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 11mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 326mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Consejo para ahorrar dinero:

Comprar por mayor puede ayudar a ahorrar dinero. Cuando compre pechuga de pollo por mayor, divida el pollo en porciones más pequeñas y congélelo por separado para usarlo según sea necesario.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Peito de Frango Marinado Africano

**Tempo de Preparo: 1 hora e 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 15 minutos**

**Porções por receita: 4**

**Tamanho da porção: 4 onças**

**Custo: \$5.79 por receita, \$1.45 por porção**

## Ingredientes

- 3 colheres de sopa de azeite
- 1½ colheres de sopa de alho picado
- ½ colher de chá de pimenta do reino
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- ½ colher de chá de cominho
- 1 colher de chá de cebola em pó
- ½ colher de chá de pimenta caiena
- 1 colher de chá de salsa seca
- ½ colher de chá de pimenta vermelha em flocos (opcional)
- 1 quilo de peito de frango, desossado e limpo

## Modo de Preparo

- 1) Adicione todos os ingredientes, exceto o frango e 1 colher de sopa de óleo, em uma tigela e misture bem.
- 2) Adicione o frango e mexa para cobrir. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 1 hora e até 24 horas.
- 3) Em uma frigideira, aqueça o óleo restante em fogo médio-alto. Depois de aquecido, adicione o frango e frite até dourar e ficar cozido (165°F), cerca de 5-8 minutos de cada lado.
- 4) Deixe o frango inteiro ou corte em fatias ou pedaços antes de servir.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>4 ounces</b>
<hr/>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
<hr/>	
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 65mg	<b>22%</b>
<b>Sodium</b> 270mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 21g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 11mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 326mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Dica para Economizar Dinheiro:

Comprar em grandes quantidades pode ajudar a economizar dinheiro. Quando comprar peito de frango em grande quantidade, divida o frango em porções menores e congele separadamente para usar conforme necessário.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.