



Chicken Amok

Prep time: 8 minutes

Cook time: 20 minutes

Servings per recipe: 3

Serving size: 2/3 cup

Cost: \$8.68 per recipe, \$2.89 per serving

Ingredients

Amok Paste

- 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon lime juice
- 6 mint leaves (optional)
- 1½-inch cube fresh ginger or
2 teaspoons ground ginger
- 3 cloves garlic
- 1 red chili pepper, thinly sliced or
¼ teaspoon crushed red pepper
- 1½ teaspoons ground turmeric*
- ¼ cup water
- 1 tablespoon brown sugar
- ½ teaspoon black pepper

Chicken

- 2 teaspoons cornstarch
- ¾ cup lite unsweetened coconut milk
- 1 tablespoon fish sauce or 1½
tablespoons low-sodium soy sauce
- ½ tablespoon olive oil
- 1 pound boneless, skinless chicken
breast, cubed
- ¼ cup chopped fresh cilantro (optional)
- ¼ cup chopped fresh basil (optional)

Directions

- 1) Using a mortar and pestle, food processor, or blender, blend all of the amok paste ingredients until combined.
- 2) In a small bowl, make a “slurry” by whisking cornstarch and 1 tablespoon of coconut milk, and stir until combined. Set aside.
- 3) In a nonstick skillet over medium-high heat, add oil. Once heated, add chicken and cook until white on all sides, flipping frequently (about 5 minutes).
- 4) Add amok paste to skillet and stir to coat chicken. Cook until fragrant, about 3 minutes.
- 5) Add coconut milk and fish/soy sauce to skillet. Stir and bring to simmer, then add slurry and mix well. The sauce should begin to thicken. Simmer another 5 minutes.
- 6) Garnish with cilantro and basil, and serve hot.

*Check your local discount variety store for turmeric powder, or substitute turmeric powder with ¾ teaspoon paprika or curry powder.

\$\$ Money Saving Tip: Instead of throwing out leftovers, reuse them in a different dish. Leftover roasted or grilled chicken works well in this recipe.

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	2/3 cup
Amount per serving	
Calories	300
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 110mg	37%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 35g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 36mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 639mg	15%

*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.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**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.



Amok de Pollo

Tiempo de preparación: 8 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 3

Tamaño de la porción: 2/3 taza

Costo: \$8.68 por receta, \$2.89 por porción

Ingredientes

Pasta Amok

- 2 cucharadas jugo de limón amarillo
- 1 cucharada jugo de limón verde
- 6 hojas menta (opcional)
- Cubo de 1½ pulgada jengibre fresco o 2 cucharaditas jengibre molido
- 3 dientes ajo
- 1 chile rojo, en rodajas finas o ¼ cucharadita pimienta roja triturado
- 1½ cucharaditas cúrcuma molida*
- ¼ taza agua
- 1 cucharada azúcar morena
- ½ cucharadita pimienta negra

Pollo

- 2 cucharaditas maicena
- ¾ taza leche de coco sin azúcar, baja en grasa
- 1 cucharada salsa de pescado o 1½ cucharadas salsa soya baja en sodio
- ½ cucharada aceite de oliva
- 1 libra pechuga de pollo, sin hueso, sin piel, en cubos
- ¼ taza cilantro fresco picado (opcional)
- ¼ taza albahaca fresca picada (opcional)

Preparación

- 1) Usando un mortero, un procesador de alimentos o una licuadora, mezcle todos los ingredientes de la pasta amok hasta que se combinen.
- 2) En un tazón pequeño, haga una “lechada” batiendo la maicena y 1 cucharada de leche de coco, y revuelva hasta que se combinen. Dejar de lado.
- 3) En un sartén antiadherente a fuego medio-alto, agregue aceite. Una vez caliente, agregue el pollo y cocine hasta que esté blanco por todos lados, volteando con frecuencia (aproximadamente 5 minutos).
- 4.) Agregue la pasta amok a la sartén y revuelva para cubrir el pollo. Cocine hasta que esté fragante, aproximadamente 3 minutos.
- 5) Agregue la leche de coco y la salsa de pescado/soja al sartén. Revuelva y lleve a fuego lento, luego agregue la “lechada” y mezcle bien. La salsa debe comenzar a espesar. Cocine a fuego lento otros 5 minutos.
- 6) Adorne con cilantro y albahaca, y sirva caliente.

*Consulte su tienda local de variedades de descuento para obtener cúrcuma en polvo, o sustituya la cúrcuma en polvo con ¾ cucharadita pimentón o curry en polvo.

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	2/3 cup
Amount per serving	
Calories	300
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 110mg	37%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 35g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 36mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 639mg	15%

*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: En lugar de tirar las sobras, reutilícelas en un plato diferente. Las sobras de pollo asado o a la parrilla funcionan bien en esta receta.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿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.



“Amok” de Frango

Tempo de preparo: 8 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 3

Porção: 2/3 copo

Custo: \$8,68 por receita, \$2,89 por porção

Ingredientes

Pasta Amok

- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de suco de lima
- 6 folhas de hortelã (opcional)
- 1 1/2 polegada de gengibre em cubos, fresco ou 2 colheres de chá de gengibre em pó
- 3 dentes de alho
- 1 pimenta vermelha em fatias finas ou 1/4 colher de chá de flocos de pimenta vermelha
- 1 1/2 colher de chá de açafrão moído*
- 1/4 copo de água
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino

Frango

- 2 colheres de chá de amido de milho
- 3/4 copo de leite de coco light sem açúcar
- 1 colher de sopa de molho de peixe ou 1 1/2 colheres de sopa de molho de soja com baixo teor de sódio
- 1/2 colher de sopa de azeite
- 1 libra de peito de frango, sem osso, sem pele, em cubos
- 1/4 copo de coentro fresco picado (opcional)
- 1/4 copo de manjeriço fresco picado (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Usando um almofariz e pilão, processador de alimentos ou liquidificador, misture todos os ingredientes da pasta amok até incorporados.
- 2) Em uma tigela pequena, faça uma “pasta” misturando amido de milho e 1 colher de sopa de leite de coco e mexa até bem misturado. Reserve.
- 3) Em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto, adicione o azeite. Depois de aquecido, adicione o frango e cozinhe até ficar branco de todos os lados, virando com frequência (cerca de 5 minutos).
- 4) Adicione a pasta amok à frigideira e mexa para cobrir o frango. Cozinhe até perfumar, cerca de 3 minutos.
- 5) Adicione o leite de coco e o molho de peixe ou soja à frigideira. Mexa e deixe ferver, em seguida, adicione a pasta e misture bem. O molho deve começar a engrossar. Ferva mais 5 minutos.
- 6) Decore com coentro e manjeriço e sirva quente.

*Tente encontrar açafrão em pó em uma loja de descontos, ou substitua o açafrão em pó por 3/4 colher de chá de páprica em pó.



Dica para economizar dinheiro:

Em vez de jogar fora as sobras, reaproveite-as em um prato diferente. As sobras de frango assado ou grelhado funcionam bem nesta receita.

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	2/3 cup
Amount per serving	
Calories	300
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 110mg	37%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 35g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 36mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 639mg	15%

*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.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**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.