



Skillet Pasta with Chicken & Broccoli

Servings: 4
Total cost: \$12.00

INGREDIENTS

- ¾ pound boneless, skinless chicken thighs
- 8 ounces whole wheat pasta
- 5 cloves garlic, minced
- 1 pound broccoli crowns, rinsed, cut into small florets and stems chopped
- ½ cup grated Parmesan cheese
- 4 cups (2, 15-ounce cans) low-sodium chicken broth
- 2 tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon crushed red pepper flakes
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper



STEP 1: Heat the oil in a large skillet over medium-high heat. When the oil is hot, put the chicken in the pan, and cook 4 minutes. Flip the chicken and cook another 4 minutes. Turn off the heat, transfer the chicken to a cutting board, cut it into 1-inch strips, and set aside.



STEP 2: Heat the skillet over low heat, add the garlic and pepper flakes to the pan, and cook 30 seconds. Be careful not to burn the garlic. Add the pasta and the broth, increase the heat to medium-high, and bring to a boil. Reduce heat and cook, stirring frequently, until the liquid thickens, about 12 minutes.



STEP 3: Stir in the broccoli and chicken, and gently simmer until broccoli is tender, about 5 more minutes. Sprinkle the Parmesan cheese on top, and season with salt and pepper.



Plan Ahead

Roast, steam, or sauté any remaining broccoli to use as a side dish for another meal.

Read the Labels

Make at least half your grains whole. To make sure that the first ingredient in the ingredients list says "whole".

Watch Your Sodium

Use no sodium spices or fresh herbs instead of salt. The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less.

538 Calories | 59g Carbs | 6g Sugar | 11g Fiber | 18g Fat (5g Sat Fat) | 40g Protein | 784mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Pasta a la Sartén con Pollo y Brócoli

Porciones: 4

Costo Total: \$12.00

INGREDIENTES

- ¾ libra de muslo de pollo sin hueso ni piel
- 8 onzas de pasta integral
- 5 dientes de ajo, picados
- 1 libra brócoli, enjuagado cortado en pequeños floretes y con los tallos cortados
- ½ taza de queso parmesano rallado (grated Parmesan cheese)
- 4 tazas (2 latas de 15 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta



Paso 1: Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, pon el pollo en la sartén y cocina por 4 minutos por cada lado. Apaga el fuego, lleva el pollo a una tabla, córtalo en tiras, y reserva.



Paso 2: Calienta la sartén a fuego bajo, agrega el ajo y el pimienta en hojuelas y cocina por 30 segundos. Ten cuidado de no quemar el ajo. Agrega la pasta y el caldo, aumenta el fuego a medio-alto y deja que hierva. Baja el fuego y cocina durante unos 12 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que se forme una salsa espesa.



Paso 3: Incorpora el brócoli y el pollo y deja que se cocine lentamente por 5 minutos más, hasta que el brócoli ablande. Espolvorea queso parmesano como topping, y salpimienta.



Planee con Tiempo

Ase, cocine al vapor o saltee también el brócoli que queda para usar como una guarnición para otro platillo.

Lea las Etiquetas

Prepare por lo menos la mitad de los granos con granos integrales. Asegurarse que el primer ingrediente de la lista de ingredientes diga "integral".

Cuidado Con el Sodio

Use especias sin sodio o hierbas frescas en lugar de sal. La recomendación es de 2,300 mg por día o menos.

538 Calorias | 59g Carbs | 6g Azucar | 11g Fibra | 18g Grasa Total (5g Grasa Saturada) | 40g Proteina | 784mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes