



Chicken, Tomato, & Mozzarella

270 calories | 6g carbs | 9g fat (3.5g sat fat) | 29g protein |
370mg sodium | 1g fiber per serving

Serves 4 for \$6.15

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil, divided
- 1 pound boneless, skinless chicken breast, pounded to an even thickness
- 3 cloves garlic, finely chopped
- ½ teaspoon dried basil, thyme, or oregano leaves
- 1 (15-ounce) can no-salt-added diced tomatoes, with juice
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- ½ cup shredded mozzarella cheese

Heat 2 tablespoons oil in a large skillet over medium heat. When the oil is hot, add the chicken, and cook 4 minutes. Flip 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.

Heat the pan over medium and add the remaining 1 tablespoon oil to the pan. When the oil is hot, add the garlic and dried herbs, and cook 15 seconds, being careful not to burn the garlic. Add the tomatoes with juice and bring to a boil; lower heat and simmer for 5 minutes until sauce thickens a bit. Season with salt and pepper.

Return the sliced chicken to the pan, stir to coat with sauce, and allow to warm through, about 5 minutes. Top with shredded mozzarella cheese.



• *Make it a Meal:*

- *Enjoy with brown rice or pasta.*

• *Keep it Natural:*

- *Choose no salt added canned tomatoes to lower sodium content*



Pollo con tomate y queso mozzarella

270 calorías | 6g carbs | 13g grasa (3.5g grasa sat) | 29g proteína |

370mg sodio | 1g fibra por porcion

4 porciones por \$6.15



Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva, dividido

1 libra de pechuga de pollo, sin hueso ni piel. Golpea la pechuga con el mazo hasta que esté plana y uniforme

3 dientes de ajo, finamente picados

½ cucharadita de especias secas (albahaca, tomillo, u orégano)

1 lata (15 onzas) de tomates picados, sin sal añadida, con su jugo

¼ cucharadita de sal

Pimienta

½ taza de queso mozzarella rayado

Calienta una cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, agrega el pollo y cocina por 4 minutos por cada lado. Quita el pollo de la sartén, ponlo en una tabla y córtalo en tiras.

Agrega la segunda cucharada de aceite en la sartén, y reduce el fuego a medio-bajo. Agrega el ajo y las especias, y revuelve un poco, con cuidado de no quemar el ajo. Agrega los tomates con su jugo; cocina a fuego lento por 5 minutos. Salpimienta.

Vuelve a poner las tiras de pollo en la sartén y cubre con salsa. Sube el fuego y cocinar por unos 3 minutos. Pon un topping de queso mozzarella rayado.

Hágalo como cena:

- Sirva este plato con arroz integral o pasta integral de trigo

Manténgalo natural:

- Escoja latas de tomates sin sal añadida para bajar el contenido de sodio