

Quick Italian Chicken

Servings: 4

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 3 tablespoons oil, divided
- 1 pound chicken breast, boneless and skinless, pounded to ½ inch thickness
- 3 cloves garlic, minced
- ½ teaspoon dried basil
- ½ teaspoon dried thyme
- ½ teaspoon dried oregano leaves
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added, with juice
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- ½ cup part skim mozzarella cheese, shredded
- Optional: Parmesan cheese, grated

Instructions

STEP 1: Heat 2 tablespoons oil in a large oven-safe skillet with a lid over medium-high heat. When the oil is hot, add the chicken and cook until golden brown, about 4 minutes per side. Transfer the chicken to a plate.

STEP 2: Heat the remaining 1 tablespoon oil in the same skillet over medium heat. Add the garlic and dried herbs, cook for 15 seconds. Add the tomatoes with juice and bring to a boil. Lower the heat and stir occasionally until the sauce thickens slightly, about 5 minutes. Season with salt and black pepper.

STEP 3: Return chicken to the skillet and allow to warm through, about 3-5 minutes. Top with mozzarella. Cover until cheese melts or place under the broiler uncovered until cheese is melted and bubbly. Serve warm with grated Parmesan, if using.



- **Nutrition Boost:** Serve with a whole grain pasta, side salad or your favorite steamed vegetable.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods.
- **Food Safety:** Use separate cutting boards for produce and meats.



Per Serving: 300 Calories | 7g Carbs | 3g Sugar | 2g Fiber | 16g Fat (3.5g Sat Fat) | 30g Protein | 310mg Sodium

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

Pollo italiano rápido

Porciones: 4

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite, divididas
- 1 libra de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel, aplanada hasta un grosor de ½ pulgada
- 3 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita hojas de orégano seco
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada, con jugo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado.
- Opcional: Queso parmesano, rallado

Instrucciones

PASO 1: Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande, apta para horno y con tapa, a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, agregue el pollo y cocínelo hasta que esté dorado, aproximadamente 4 minutos por cada lado. Retire el pollo, colóquelo en un plato y reserve.

PASO 2: Caliente la cucharada de aceite restante en la misma sartén a fuego medio. Incorpore el ajo y las hierbas secas, y cocine durante 15 segundos. Agregue los tomates con su jugo y lleve a ebullición. Reduzca el fuego y cocine, removiendo de vez en cuando, hasta que la salsa espese ligeramente, unos 5 minutos. Sazone con sal y pimienta negra.

PASO 3: Vuelva a colocar el pollo en la sartén y deje que se caliente por completo, aproximadamente 3 a 5 minutos. Cubra con el queso mozzarella. Tape la sartén hasta que el queso se derrita, o coloque la sartén destapada bajo el gratinador hasta que el queso esté derretido y burbujeante. Sirva caliente, espolvoreado con queso parmesano rallado, si lo desea.



- **Refuerzo nutricional:** Acompañe con pasta integral, una guarnición de ensalada o su verdura al vapor favorita.
- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajos en sal o sin sal agregada.
- **Seguridad alimentaria:** Utilice tablas de cortar distintas para los productos vegetales y las carnes.



Por porción: 300 calorías | 7g carbohidratos | 3g azúcar | 2g fibra | 16g grasa (3,5g grasa saturada) | 30g proteína | 310mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes