

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

مرغ سریع ایتالیایی

وعده ها: 4

رژیم: بدون گلوتن



• **تقویت تغذیه:** با ماکارونی غلات کامل، سالاد جانی یا سبزیجات بخارپز مورد علاقه خود سرو کنید.

• **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید.

• **ایمنی غذا:** از تخته های برش جداگانه برای محصولات و گوشت استفاده کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 3 قاشق غذاخوری روغن تقسیم شده
- 1 پوند سینه مرغ، بدون استخوان و پوست،
- کوپیده شده به ضخامت نیم اینچ
- 3 حبه سیر، خرد شده
- 1/2 قاشق چایخوری ریحان خشک
- 1/2 قاشق چایخوری آویشن خشک
- 1/2 قاشق چایخوری برگ پونه کوهی خشک شده
- 1 (14.5 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک، همراه با آب
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1/2 فنجان پنیر موزارلا بدون چربی، رنده شده
- اختیاری: پنیر پارمزان، رنده شده

دستورالعمل ها

مرحله 1: 2 قاشق غذاخوری روغن را در یک تابه بزرگ با درب مخصوص فر روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. وقتی روغن داغ شد، مرغ را اضافه کنید و بپزید تا قهوه ای طلایی شود، از هر طرف حدود 4 دقیقه. مرغ را به بشقاب منتقل کنید.

مرحله 2: 1 قاشق غذاخوری روغن باقی مانده را در همان ماهیتابه روی حرارت متوسط گرم کنید. سیر و سبزی های خشک را اضافه کنید، 15 ثانیه بپزید. گوجه فرنگی ها را با آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد. حرارت را کم کنید و هر از گاهی هم بزنید تا سس کمی غلیظ شود، حدود 5 دقیقه. با نمک و فلفل سیاه مزه دار کنید.

مرحله 3: مرغ را به ماهیتابه برگردانید و اجازه دهید حدود 3-5 دقیقه گرم شود. روی آن موزارلا بزنید. روی آن را بپوشانید تا پنیر ذوب شود یا زیر مرغ گوهشتی بدون پوشش قرار دهید تا پنیر ذوب شود و حباب بزند. در صورت استفاده به صورت گرم با پارمزان رنده شده سرو کنید.

در هر وعده: 300 کالری | 7 گرم کربوهیدرات | 3 گرم شکر | 2 گرم فیبر | 16 گرم چربی (3.5 گرم چربی اشباع) | 30 گرم پروتئین | 310 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید