

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

Poulet italien rapide

Portions : 4

Régime alimentaire : Sans gluten

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe d'huile, séparées
- 1 livre de poitrine de poulet, désossée et sans peau, aplatie à ½ pouce d'épaisseur
- 3 gousses d'ail émincées
- ½ cuillère à café de basilic séché
- ½ cuillère à café de thym séché
- ½ cuillère à café de feuilles d'origan séchées
- 1 boîte (14,5 onces) de tomates en dés, sans sel ajouté, avec jus
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- ½ tasse de mozzarella partiellement écrémé, râpé
- Facultatif : Parmesan râpé

Instructions

ÉTAPE 1: Faites chauffer à feu moyen 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle allant au four avec un couvercle. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez le poulet et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 4 minutes de chaque côté. Transférez le poulet dans une assiette.

ÉTAPE 2: Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile restante dans la même poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et les herbes séchées, faites cuire 15 secondes. Ajoutez les tomates avec leur jus et portez à ébullition. Baissez le feu et remuez de temps en temps jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, environ 5 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir.

ÉTAPE 3: Remettez le poulet dans la poêle et faites réchauffer environ 3 à 5 minutes. Garnissez de mozzarella. Couvrir jusqu'à ce que le fromage soit fondu ou placer sous le grilloir sans couvrir jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant. Servir chaud avec du parmesan râpé, si vous en utilisez.



- **Boost nutritionnel :** Servez avec des pâtes complètes, une salade d'accompagnement ou votre légume vapeur préféré.
- **Boost nutritionnel :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté.
- **Sécurité alimentaire :** Servez-vous de planches à découper distinctes pour les fruits et légumes et les viandes.



Par portion : 300 calories | 7 g de glucides | 3 g de sucre | 2 g de fibres | 16 g de lipides (3,5 g de graisses saturées) | 30 g de protéines | 310 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes