

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

Gà Kiểu Ý Chế Biến Nhanh

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 3 thìa canh dầu, chia từng phần
- 1 pound ức gà không xương, không da, dần mỏng đến độ dày ½ inch
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- ½ thìa cà phê húng quế khô
- ½ thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê lá oregano khô
- 1 hộp (14,5 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối, kèm nước cốt
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- ½ cốc phô mai mozzarella ít béo, bào sợi
- Tùy chọn: Phô mai Parmesan, bào nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng 2 thìa canh dầu trong chảo lớn có nắp, dùng được trong lò nướng, trên lửa vừa cao. Khi dầu nóng, cho gà vào chiên đến khi vàng đều, khoảng 4 phút mỗi mặt. Lấy gà ra đĩa.

BƯỚC 2: Đun nóng 1 thìa canh dầu còn lại trong cùng chảo ở lửa vừa. Thêm tỏi băm và các loại thảo mộc khô, đảo đều trong 15 giây. Thêm cà chua cùng nước cốt, đun sôi. Hạ nhỏ lửa, thỉnh thoảng khuấy đều cho đến khi sệt sệt lại, khoảng 5 phút. Nêm muối và hạt tiêu đen.

BƯỚC 3: Cho gà trở lại chảo, đun nóng trong khoảng 3-5 phút. Rắc phô mai mozzarella lên trên. Đậy nắp đến khi phô mai chảy hoặc nướng không đậy nắp cho đến khi phô mai tan chảy và sủi bọt. Dùng nóng, rắc thêm phô mai Parmesan nếu thích.



- **Tăng cường dinh dưỡng:** Dùng kèm với mì nguyên cám, salad hoặc loại rau hấp yêu thích.
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối.
- **An toàn thực phẩm:** Dùng thớt riêng cho thực phẩm tươi sống và thịt.



Trong mỗi khẩu phần: 300 Calo | 7g Tinh bột | 3g Đường | 2g Chất xơ | 16g Chất béo (3,5g Chất béo bão hòa) | 30g Protein | 310mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes