

Skillet Pasta with Chicken and Broccoli

Servings: 4

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- ¾ pound boneless skinless chicken thighs, cubed
- 5 cloves garlic, minced
- ¼ teaspoon crushed red pepper flakes
- 8 oz whole wheat pasta
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 4 cups low-sodium chicken broth
- 1 pound broccoli crowns, cut into small florets
- 2 tablespoons Parmesan cheese, grated

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large skillet on medium-high heat. Once hot, cook chicken until done, around 4 minutes each side. Move chicken to cutting board and let rest 5-10 minutes. Cut into 1-inch cubes and set aside.

STEP 2: Add garlic and red pepper flakes and cook 30 seconds. Add pasta, salt, black pepper and broth, bring to a boil. Reduce heat and stir frequently until liquid thickens and pasta is done, about 7-12 minutes depending upon pasta type.

STEP 3: Stir in broccoli and chicken, simmer until tender. Top with Parmesan cheese and serve warm.



- **Ingredient Swap:** Not a big broccoli fan? Add any of your favorite veggies instead - bell peppers, cauliflower, peas and greens work well!
- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free pasta instead.



Per Serving: 440 Calories | 51 Carbs | 4g Sugar (0g Added Sugars) | 8g Fiber | 14g Fat (3g Sat Fat) | 32g Protein | 580mg Sodium

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

Pasta a la sartén con pollo y brócoli

Porciones: 4

Dieta: libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¾ libra de muslos de pollo, sin hueso y sin piel, cortado en cubos
- 5 dientes de ajo picados
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- 8 oz de pasta de trigo integral
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 libra de ramilletes de brócoli, cortados en floretes pequeños
- 2 cucharadas de queso parmesano, rallado

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Una vez caliente, cocine bien el pollo, aproximadamente 4 minutos por lado. Retire el pollo y colóquelo sobre una tabla para cortar; déjelo reposar de 5 a 10 minutos. Córtele en cubos de 1 pulgada y reserve.

PASO 2: Incorpore el ajo y las hojuelas de pimiento rojo. Cocine durante 30 segundos. Agregue la pasta, la sal, la pimienta negra y el caldo; lleve a ebullición. Reduzca el fuego y revuelva con frecuencia hasta que el líquido espese y la pasta esté cocida, aproximadamente de 7 a 12 minutos, según el tipo de pasta.

PASO 3: Incorpore el brócoli y el pollo, y deje hervir a fuego suave hasta que estén tiernos. Sirva caliente con queso parmesano.



- **Intercambio de ingredientes:** ¿No le gusta tanto el brócoli? Reemplázelo por cualquiera de sus verduras favoritas; los pimientos, la coliflor, los guisantes y las verduras de hoja verde funcionan muy bien.
- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** Reemplace la pasta por pasta sin gluten.



Por porción: 440 calorías | 51g carbos | 4g azúcar (0 g de azúcares añadidos) | 8g fibra | 14g grasa (3g grasa saturada) | 32g proteína | 580mg sodio

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