

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# معكرونة بالدجاج والبروكلي في المقلاة

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



## المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3/4 رطل من أفخاذ الدجاج منزوعة العظم والجلد، مقطعة إلى مكعبات
- 5 فصوص ثوم مفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المطحون
- 8 أونصات من معكرونة القمح الكامل
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 4 أكواب من مرق الدجاج قليل الصوديوم
- 1 رطل من رؤوس البروكلي، مقطعة إلى زهرات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور

## إرشادات

**الخطوة 1:** يُسخّن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة. بمجرد أن يسخن الزيت، يُطهى الدجاج حتى ينضج، أي لحوالي 4 دقائق لكل جانب. يُنقل الدجاج إلى لوح التقطيع ويُترك ليرتاح لمدة 10-15 دقائق. يُقطّع إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة ثم يوضع جانباً.

**الخطوة 2:** يُضاف الثوم ورقائق الفلفل الأحمر ويُطهى لمدة 30 ثانية. تُضاف المعكرونة والملح والفلفل الأسود والمرق، ويُترك حتى تغلي. تُخفف الحرارة ثم تُحرك باستمرار حتى يصبح السائل كثيفاً وتنضج المعكرونة، أي لحوالي 7-12 دقيقة حسب نوع المعكرونة.

**الخطوة 3:** يُضاف البروكلي والدجاج، ويُترك على نار هادئة حتى يصبح طريين. يُزيّن بجبنة البارميزان ويُقدّم دافئاً.



### • المكونات القابلة للاستبدال: لسيت

من محبي البروكلي؟ يمكن إضافة أيًا من الخضراوات المفضلة بدلاً من ذلك - مثل الفلفل الحلو والقرنبيط والبالزاء والخضراوات الورقية!

### • جعلها خالية من الغلوتين: يمكن

استخدام المعكرونة الخالية من الغلوتين بدلاً من ذلك.



لكل وجبة: 440 سعرة حرارية | 51 جرام كربوهيدرات | 4 جرام سكر | 8 جرام ألياف | 14 جرام دهون (3 جرام دهون مشبعة) | 32 جرام بروتين | 580 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)