

# 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)

# پاستای تابه ای با مرغ و کلم بروکلی

وعده ها: 4

رژیم: بدون گلوتن



- **تعویض مواد:** طرفدار پروپاقرص کلم بروکلی نیستید؟ به جای آن، هر یک از سبزیجات مورد علاقه خود را اضافه کنید - فلفل دلمه‌ای، گل کلم، نخود فرنگی و سبزیجات برگ‌دار خوب هستند!
- **آن را بدون گلوتن بسازید:** به جای آن از پاستای بدون گلوتن استفاده کنید.



## مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- 3/4 پوند ران مرغ بدون استخوان و پوست، مکعبی خرد شده
- 5 حبه سیر، خرد شده
- 1/4 قاشق چایخوری پرک فلفل قرمز آسیاب شده
- 8 اونس پاستای گندم کامل
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 4 فنجان آب مرغ کم سدیم
- 1 پوند کلم بروکلی، به گلچه‌های کوچک خرد شده
- 2 قاشق غذاخوری پنیر پارمزان، رنده شده

## دستورالعمل‌ها

- مرحله 1:** روغن را در یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. وقتی داغ شد، مرغ را تا زمانی که کاملاً بپزد، بپزید، حدود 4 دقیقه برای هر طرف. مرغ را به تخته برش منتقل کنید و بگذارید 5-10 دقیقه بماند. به صورت مکعب‌های 1 اینچی برش دهید و کنار بگذارید.
- مرحله 2:** سیر و پرک فلفل قرمز را اضافه کنید و 30 ثانیه تفت دهید. پاستا، نمک، فلفل سیاه و آب گوشت را اضافه کنید، بگذارید بجوشد. حرارت را کم کنید و مرتب هم بزنید تا مایع غلیظ شود و پاستا آماده شود، حدود 7-12 دقیقه (بسته به نوع پاستا).
- مرحله 3:** کلم بروکلی و مرغ را اضافه کنید و هم بزنید، بجوشانید تا نرم شوند. روی آن را با پنیر پارمزان بپوشانید و گرم سرو کنید.

در هر وعده: 440 کالری | 51 کربوهیدرات | 4 گرم شکر (0 گرم قند افزوده) | 8 گرم فیبر | 14 گرم چربی (3 گرم چربی اشباع) | 32 گرم پروتئین | 580 میلی‌گرم سدیم

برای دستورالعمل‌ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید