

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

Pâtes à la poêle avec poulet et brocoli

Portions : 4

Régime alimentaire : Sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ¾ livre de cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en cubes
- 5 gousses d'ail émincées
- ¼ cuillère à café de flocons de piment rouge broyés
- 8 onces (225 g) de pâtes de blé complet
- ½ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 4 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sel
- 500 g de têtes de brocoli, coupées en petits bouquets
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Une fois chaud, cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, environ 4 minutes de chaque côté. Transférez le poulet sur une planche à découper et laissez reposer 5 à 10 minutes. Coupez en cubes de 2,5 cm et réservez.

ÉTAPE 2 : Ajoutez l'ail et les flocons de piment rouge et faites cuire 30 secondes. Ajoutez les pâtes, le sel, le poivre noir et le bouillon, puis portez à ébullition. Réduisez le feu et remuez fréquemment jusqu'à ce que le liquide épaississe et que les pâtes soient cuites, soit environ 7 à 12 minutes selon le type de pâtes.

ÉTAPE 3 : Ajoutez le brocoli et le poulet, puis laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Garnissez de parmesan et servez chaud.



- **Échange d'ingrédients :** Vous n'êtes pas fan du brocoli ? Ajoutez à la place vos légumes préférés : poivrons, chou-fleur, petits pois et légumes verts feront très bien l'affaire !
- **Option sans gluten :** Utilisez plutôt des pâtes sans gluten.



Par portion : 440 calories | 51 g de glucides | 4 g de sucre (0 g de sucres ajoutés) | 8 g de fibres | 14 g de lipides (3 g de lipides saturés) | 32 g de protéines | 580 mg de sel

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