

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

له چرگ او بروکولي سره د کړايي ماکاروني

خو ځله دې وړاندې شي: 4

غذا: له گلاتينو خالي



• **د اجزاوو تعویض:** براکلي مو نه خوښېږي؟ پر ځای یې خپلې خوښې سبزیجات اضافه کړئ - دلمه، کلپي، نخود او شنه سبزیجات ښه کار کوي!

• **له گلاتینو یې خالي جوړ کړئ:** کلوتین نه لرونکي مارکاروني یې پر ځای وکاروئ.



ترکیب یعنی اجزاوي

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې د زیتون غوړي
- 3/4 پونډ بې هډوکو، بې پوسته د چرگانو سینې یا ورنونه، مکعبې ټوټې
- 5 پلي هوره، ټوټه شوې
- 1/4 د چایو کاشوغه د سرو مرچکو ټوټې
- 8 اونسه د بشپړو غنمو ماکاروني
- 1/2 د چای کاشوغه مالګه
- 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ
- 4 پيالې کم سویم لرونکې د چرگ برات ډوله شوروا
- 1 پونډ بروکلي تاجونه چې په کوچنیو گلونو کې پرې شوي وي
- 2 د چایو کاشوغې وچ شوی پنیر چې ټوټې شوی وي

لارښوونې

- 1 ګام:** غوړي په منځنۍ لوړې تودوخې سره په لویه کړايي کې گرم کړئ. کله چې گرم شي، چرگ تر هغه وخته پورې پوخ کړئ چې سم شي، شاوخوا 4 دقیقې په هر اړخ کې. چرگ د پرې کولو تختې ته واچوئ او د 10-15 دقیقو لپاره یې پرېږدئ. په 1 انچه مکعب ډوله ټوټو سره یې پرې کړئ او یوې خوا ته یې واچوئ.
- 2 ګام:** د هورې او سرو مرچو ټوټې اضافه کړئ او د 30 ثانیو لپاره پخه کړئ. ماکاروني، مالګه، تور مرچ او شوروا اضافه کړئ، جوش یې کړئ. تودوخه کمه کړئ او په مکرر ډول یې ولرئ تر هغه چې مایع ټینګ شي او ماکاروني چمتو شي، شاوخوا 7-12 دقیقې د پاستا ډول پورې اړه لري.
- 3 ګام:** بروکولي او چرگ پکې واچوئ، تر نرمېدو پورې یې پخه کړئ. د پارمیسین پنیر یې پر سر واچوئ او گرم یې وخورئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 440 کالوري | 51 ګرامه کاربوهایډریټ | 4 ګرامه بوره (0 ګرامه اضافه شوې بوره) | 8 ګرامه فایبر | 14 ګرامه غوړ (3 ګرامه مشبوع غوړ) | 32 ګرامه پروټین | 580 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ