

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

Mì pasta xào với gà và bông cải xanh (broccoli)

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu ô liu
- ¾ pound đùi gà không xương, không da, cắt miếng vuông
- 5 tép tỏi, băm nhỏ
- ¼ thìa cà phê ớt đỏ nghiền nát
- 8 oz mì pasta nguyên cám
- ½ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 4 chén nước dùng gà ít muối
- 1 pound bông cải xanh, tách bông nhỏ
- 2 thìa canh phô mai Parmesan bào

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở lửa vừa to. Khi dầu nóng, cho gà vào áp chảo đến khi chín, khoảng 4 phút mỗi mặt. Gắp gà ra thớt, để 5-10 phút. Cắt gà thành các miếng vuông khoảng 1 inch, để riêng.

BƯỚC 2: Cho tỏi và ớt khô vụn vào chảo, xào khoảng 30 giây. Thêm mì pasta, muối, tiêu đen và nước dùng, đun sôi. Hạ lửa, khuấy thường xuyên cho đến khi nước sệt lại và mì chín, khoảng 7-12 phút tùy loại mì.

BƯỚC 3: Cho bông cải và gà vào, nấu liu riu đến khi mềm. Rắc phô mai Parmesan lên trên và dùng nóng.



- **Thay thế nguyên liệu:** Không thích bông cải xanh? Có thể thay bằng các loại rau yêu thích khác như ớt chuông, súp lơ, đậu Hà Lan hoặc các loại rau lá xanh!
- **Bữa ăn không chứa gluten:** Có thể dùng mì không gluten nếu cần.



Trong mỗi khẩu phần: 440 Calo | 51g Tinh bột | 4g Đường (0g Đường thêm) | 8g Chất xơ | 14g Chất béo (3g Chất béo bão hòa) | 32g Protein | 580mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes