



# Skillet Pasta with Chicken and Broccoli

Serves 4

## Ingredients:

- 1 lb. Boneless, Skinless Chicken Breast
- 1 Small Onion, diced
- 8 oz. Pasta
- 5 Cloves Garlic, minced
- 1 lb. Broccoli, rinsed and cut into small pieces
- ½ Cup Grated Parmesan Cheese
- 2 15oz. Cans Low-Sodium Chicken broth
- 2 Tbsp. Olive Oil
- ¼ Tsp Crushed Red Pepper Flakes
- Salt & Blak Pepper



## Preparation:

1. Heat the oil in a large skillet over medium-high heat. When hot, add chicken to the pan. Cook chicken through, turning half way through. Chicken should reach an internal temperature of 165° degrees when done. When done, remove from heat, let cool, and cut into 1-inch strips. If using canned chicken, skip this step but make sure to thoroughly drain and rinse canned chicken.
2. Heat the skillet over low heat, add onion to pan., cook for 4 to 5 minutes. Add garlic and red pepper flakes, cook for additional minute. Add pasta and broth, increase heat to medium-high and bring to boil. Reduce heat and cook, stirring frequently until the liquid thickens and pasta is cooked, about 12 minutes.
3. Stir in broccoli and chicken, gently simmer until broccoli is tender. Sprinkle the parmesan cheese on top, salt and pepper to taste.

## Good for You!

Broccoli is a superfood! It is high in fiber and protein, and contains a slew of Vitamins A & C. It also contains folate, iron, potassium, and omega-3 fatty acids

## Make it your own!

- ◇ Try adding different herbs to your dish, such as Basil, Oregano or Parsley
- ◇ Use Whole Wheat Pasta to make it healthier!
- ◇ You can use Canned Chicken instead of the chicken breast.

## Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in an airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.



# Skillet Pasta with Chicken and Broccoli

Serves 4

## Ingredients:

- 1 lb. Boneless, Skinless Chicken Breast
- 1 Small Onion, diced
- 8 oz. Pasta
- 5 Cloves Garlic, minced
- 1 lb. Broccoli, rinsed and cut into small pieces
- ½ Cup Grated Parmesan Cheese
- 2 15oz. Cans Low-Sodium Chicken broth
- 2 Tbsp. Olive Oil
- ¼ Tsp Crushed Red Pepper Flakes
- Salt & Blak Pepper



## Preparation:

1. Heat the oil in a large skillet over medium-high heat. When hot, add chicken to the pan. Cook chicken through, turning half way through. Chicken should reach an internal temperature of 165° degrees when done. When done, remove from heat, let cool, and cut into 1-inch strips. If using canned chicken, skip this step but make sure to thoroughly drain and rinse canned chicken.
2. Heat the skillet over low heat, add onion to pan., cook for 4 to 5 minutes. Add garlic and red pepper flakes, cook for additional minute. Add pasta and broth, increase heat to medium-high and bring to boil. Reduce heat and cook, stirring frequently until the liquid thickens and pasta is cooked, about 12 minutes.
3. Stir in broccoli and chicken, gently simmer until broccoli is tender. Sprinkle the parmesan cheese on top, salt and pepper to taste.

## Good for You!

Broccoli is a superfood! It is high in fiber and protein, and contains a slew of Vitamins A & C. It also contains folate, iron, potassium, and omega-3 fatty acids

## Make it your own!

- ◇ Try adding different herbs to your dish, such as Basil, Oregano or Parsley
- ◇ Use Whole Wheat Pasta to make it healthier!
- ◇ You can use Canned Chicken instead of the chicken breast.

## Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in an airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.



# Pasta al Sarten con Pollo y Brocoli

Sirve 4

## Ingredientes:

- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 1 cebolla pequeña, picada
- 8 onzas Pastas
- 5 dientes de ajo, picados
- 1 libra de brócoli, lavado y cortado en trozos pequeños
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 15oz. Latas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas. Aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- Sal y Pimienta Negra



## Preparacion:

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregue el pollo a la sartén. Cocine el pollo, dándole vuelta a la mitad. El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 165° cuando esté listo. Cuando esté listo, retirar del fuego, deja enfriar y corta en tiras de 1 pulgada. Si usa pollo enlatado, omite este paso, pero asegúrese de escurrir y enjuagar bien el pollo enlatado.
2. Calienta la sartén a fuego lento, agrega la cebolla a la sartén y cocina de 4 a 5 minutos. Agregue el ajo y las hojuelas de pimiento rojo y cocine por un minuto más. Agrega la pasta y el caldo, aumenta el fuego a medio-alto y deja hervir. Reduzca el fuego y cocine, revolviendo frecuentemente hasta que el líquido espese y esté cocido, aproximadamente 12 minutos.
3. Agregue el brócoli y el pollo y cocine a fuego lento hasta que el brócoli esté tierno. Espolvorea el queso parmesano por encima, sal y pimienta al gusto.

## Hazlo suyo!

Brócoli es un superalimento! Tiene un alto contenido de fibra y proteínas y contiene una gran cantidad de vitaminas A y C. También contiene ácido fólico, hierro, potasio y ácidos grasos omega-3.

## Hazlo suyo!

- ◇ Intente agregar diferentes hierbas a su plato, como albahaca, orégano o perejil.
- ◇ ¡Usa pasta integral para hacerla más saludable!
- ◇ Puedes usar pollo enlatado en lugar de pechuga de pollo.

## Guardar:

- ◇ Refrigere: guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 4 días



# Pasta al Sarten con Pollo y Brocoli

Sirve 4

## Ingredientes:

- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 1 cebolla pequeña, picada
- 8 onzas Pastas
- 5 dientes de ajo, picados
- 1 libra de brócoli, lavado y cortado en trozos pequeños
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 15oz. Latas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas. Aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- Sal y Pimienta Negra



## Preparacion:

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregue el pollo a la sartén. Cocine el pollo, dándole vuelta a la mitad. El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 165° cuando esté listo. Cuando esté listo, retirar del fuego, deja enfriar y corta en tiras de 1 pulgada. Si usa pollo enlatado, omite este paso, pero asegúrese de escurrir y enjuagar bien el pollo enlatado.
2. Calienta la sartén a fuego lento, agrega la cebolla a la sartén y cocina de 4 a 5 minutos. Agregue el ajo y las hojuelas de pimiento rojo y cocine por un minuto más. Agrega la pasta y el caldo, aumenta el fuego a medio-alto y deja hervir. Reduzca el fuego y cocine, revolviendo frecuentemente hasta que el líquido espese y esté cocido, aproximadamente 12 minutos.
3. Agregue el brócoli y el pollo y cocine a fuego lento hasta que el brócoli esté tierno. Espolvorea el queso parmesano por encima, sal y pimienta al gusto.

## Hazlo suyo!

Brócoli es un superalimento! Tiene un alto contenido de fibra y proteínas y contiene una gran cantidad de vitaminas A y C. También contiene ácido fólico, hierro, potasio y ácidos grasos omega-3.

## Hazlo suyo!

- ◇ Intente agregar diferentes hierbas a su plato, como albahaca, orégano o perejil.
- ◇ ¡Usa pasta integral para hacerla más saludable!
- ◇ Puedes usar pollo enlatado en lugar de pechuga de pollo.

## Guardar:

- ◇ Refrigere: guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 4 días