



# LIGHT CHICKEN TETRAZZINI

**PREP TIME:** 45 minutes

**COOK TIME:** 35-40 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**SERVES:** 6

## INGREDIENTS

- 8 ounces whole wheat spaghetti
- 1 ½ cups mushrooms, chopped
- 1 yellow onion, chopped
- 1 cup cooked chicken breast chunks
- 1 cup part-skim mozzarella cheese
- ½ cup whole wheat bread crumbs
- 2 cups chicken broth (no salt added)
- 1 ½ cups 1% milk
- 5 tablespoons whole wheat flour
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon butter
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon sage
- ¼ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon nutmeg
- olive oil cooking spray



## PREPARATION

1. Preheat oven to 375° F and spray a 2 ½ quart casserole with cooking spray.
2. Cook spaghetti according to package instructions, drain, cover in cold water and set aside.
3. Add olive oil to a large skillet over medium heat. Sauté mushrooms and onions until the onions are translucent. Add salt, pepper, sage, nutmeg, and bay leaf. Sauté for 1 minute.
4. Add flour and cook 1 minute, stirring frequently. Continue by adding broth, stirring frequently and simmer for 1 minute. Remove from heat. Stir in milk. Remove bay leaf.
5. Add ⅓ of the sauce to the casserole dish. Spread to cover the bottom of the dish.
6. Drain spaghetti. Add ½ of the spaghetti to cover the sauce in the casserole dish. Layer ½ of the chicken over the spaghetti and ½ of the cheese over the spaghetti. Layer the rest of the sauce, spaghetti, chicken and cheese in the same fashion. Cover with sauce at the end.
7. Melt butter and combine melted butter with bread crumbs. Sprinkle mixture over casserole. Bake for 35-40 minutes until bread crumbs begin to brown and the dish becomes bubbly.
8. Allow the casserole to sit for 5 minutes prior to serving. *Optional: For color, garnish with parsley; for spice, add crushed red pepper.*

Nutrition Facts	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (327g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>360</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 580mg	<b>25%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 48g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 23g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 239mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 491mg	10%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

## ADAPTED FROM

simpleseasonal.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/19  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# TETRAZZINI LIGERO DE POLLO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 35-40 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**PORCIONES:** 6

## INGREDIENTES

- 8 onzas espagueti integral de trigo
- 1 ½ tazas de hongos, picados
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 taza trozos de pollo cocidos
- 1 taza queso mozzarella de parte descremada
- ½ taza pan molido integral
- 2 tazas caldo de pollo sin sodio
- 1 ½ tazas leche de 1%
- 5 cucharada harina integral
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 cucharadita de mantequilla
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de salvia
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ⅛ cucharadita de nuez moscada
- aceite de oliva spray de cocina



## PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 375 °F y rociar una cazuela de 2 cuartos con spray para cocinar.
2. Cocine el espagueti según las instrucciones, escurrir, cubrir en agua fría y reservar.
3. Añada aceite de oliva a una sartén grande a fuego medio. Sofreír los hongos y las cebollas hasta que las cebollas estén translúcidas. Agregue sal, pimienta, salvia, nuez moscada y hoja de laurel. Sofreír durante 1 minuto.
4. Agregue la harina y cocine 1 minuto, revolviendo con frecuencia. Anadir el caldo lentamente, revolviendo con frecuencia, 1 minuto. Retirar del fuego. Agregue la leche y retire la hoja de laurel.
5. Añadir 1/3 de la salsa a la cazuela preparada para cubrir la parte inferior.
6. Escurrir el espagueti. Añadir la mitad de los espaguetis. Añadir la mitad del pollo sobre los espaguetis y la mitad del queso. Añadir 1/3 de la salsa, espaguetis, pollo y queso de la misma manera. Cubra con la salsa al final.
7. Derretir la mantequilla y mezclar con pan rallado. Espolvorea la mezcla sobre la cazuela. Hornear durante 35-40 minutos hasta que comiencen a dorarse y el plato burbujee.
8. Remover del horno y deje reposar durante 5 minutos antes de servir. *Opcional:* para darle un poco de color, decorar con perejil; para añadir picoso, agregue el pimiento rojo triturado.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (327g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>360</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 4g	<b>20%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 580mg	<b>25%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 48g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 23g	
Vitamin D 1mcg	<b>6%</b>
Calcium 239mg	<b>20%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 491mg	<b>10%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## ADAPTADA DE

simpleseasonal.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés