



CREAMY CHICKEN AND BROCCOLI PASTA

PREP TIME: x minutes

SERVING SIZE: 1.5 cups

COOK TIME: 25-30 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 1.25 pounds boneless skinless chicken thighs (about 5-6 thighs)
- 1 teaspoon salt, divided
- 3/4 teaspoon ground black pepper, divided
- 5 cloves garlic, minced
- 2 1/2 cups chicken broth, divided
- 8 ounces whole wheat rotini pasta, uncooked
- 3/4 teaspoon red pepper flakes
- 3/4 teaspoon dried basil
- 3/4 teaspoons onion powder
- 1 pound broccoli florets, chopped (about 5 cups)
- 1/2 cup + 2 tablespoons 2% milk
- 4 ounces parmesan cheese, grated

PREPARATION

- Season the chicken with 1/8 teaspoon salt and 1/8 teaspoon pepper. Heat up the olive oil in a large sauté pan and cook the chicken until it is lightly browned and just cooked, about 10 minutes. Set aside in a separate bowl.
- In the same sauté pan, add the garlic and cook 1-2 minutes, until fragrant.
- Add uncooked rotini pasta and 2 cups of the chicken broth, red pepper, dried basil, and onion powder. Bring to a boil and then simmer until the water is almost completely absorbed and pasta is almost cooked (about 8 minutes).
- Add in the broccoli and the additional 1/2 cup of chicken broth. Cover and let simmer for about 4 minutes until broccoli is bright green.
- Add in the cooked chicken, milk, and cheese. Stir together and simmer for about 5 minutes until the sauce begins to thicken. Turn off and let the pasta sit for 2-3 minutes longer so the sauce can continue to thicken. Serve!



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1.5 cups
Amount per serving	
Calories	390
% Daily Value*	
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 90mg	30%
Sodium 540mg	23%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 37g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 214mg	15%
Iron 4mg	20%
Potassium 538mg	10%

*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.

SOURCE: <https://www.slenderkitchen.com>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Need meal ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/20

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



PASTA CREMOSA DE POLLO Y BROCOLI

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 25-30 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1.25 libras de muslos de pollo sin hueso o piel (alrededor de 5 a 6 muslos)
- 1 cucharadita de sal, dividida
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida, dividida
- 5 dientes de ajo, picados
- $2\frac{1}{2}$ de caldo de pollo, dividido
- 8 onzas de pasta rotini de trigo integral, cruda
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de albahaca seca
- $\frac{3}{4}$ cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 libra de ramilletes de brócoli, picados (aproximadamente 5 tazas)
- $\frac{1}{2}$ taza + 2 cucharadas de leche 2%
- 4 onzas de queso parmesano, rallado

PREPARACIÓN

- Sazone el pollo con $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande y cocine el pollo hasta que esté ligeramente dorado y cocido, aproximadamente 10 minutos. Ponga a un lado en un recipiente aparte.
- En la misma sartén, agregue el ajo y cocine durante 1-2 minutos, hasta que esté fragante.
- Agregue la pasta rotini sin cocer y 2 tazas de caldo de pollo, pimiento rojo, albahaca seca y cebolla en polvo. Llevar a ebullición y luego cocer a fuego lento hasta que el agua se absorba casi por completo y la pasta esté casi cocida (aproximadamente 8 minutos).
- Agregue el brócoli y la $\frac{1}{2}$ taza adicional de caldo de pollo. Tape y deje cocer a fuego lento durante unos 4 minutos hasta que el brócoli esté verde brillante.
- Agregue el pollo cocido, la leche y el queso. Revuelva todo junto y cocine a fuego lento durante unos 5 minutos hasta que la salsa comience a espesar. Apague y deje reposar la pasta durante 2-3 minutos más para que la salsa pueda continuar espesándose. ¡Servir!



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1.5 cups
Amount per serving	
Calories	390
	% Daily Value*
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 90mg	30%
Sodium 540mg	23%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 37g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 214mg	15%
Iron 4mg	20%
Potassium 538mg	10%

*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.

FUENTE: <https://www.slenderkitchen.com>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev2/20

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