

CILANTRO CHICKEN PASTA

Ingredients:

- 8 oz whole-wheat spaghetti
- 1 lime, juiced
- Non-stick cooking spray
- 1 lb boneless, skinless chicken breast, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 2 jalapeños, finely diced
- 2 medium zucchini, cut in half & slice
- 1 1/2 cups frozen corn
- 1/2 cup chopped fresh cilantro
- 1/2 cup shredded Monterey Jack cheese
- 1/4 cup water

Preparation:

1. Prepare pasta according to package directions. Toss pasta with lime juice. Set aside.
2. Lightly coat a large skillet with cooking spray & heat over medium. Add chicken & garlic. Cook 5-7 minutes.
3. Add jalapeños, zucchini & corn. Cook 5-7 minutes or until heated through, stirring occasionally. Add pasta to skillet & toss with cilantro.
4. Top with cheese & serve.

25 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(317g)
Amount per serving	
Calories	340
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 44g	16%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 28g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 106mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 681mg	15%

* The % Daily Value (DV) 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.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

 **CHOOSE HOME MADE**



PASTA CON POLLO, CALABACÍN Y CILANTRO

Ingredientes:

- 1 paquete (8 oz) de espagueti integral
- Jugo (un limón)
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, en cuadritos
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 jalapeños, en cuadritos
- 2 calabacines medianos, en medialunas
- 1 1/2 taza de maíz congelado
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1/2 taza de queso Monterey Jack rallado
- 1/4 taza de agua

Preparación:

1. Preparar el espagueti según las instrucciones del paquete. Después de escurrir el agua, mezclar la pasta con el jugo de limón.
2. Rociar aceite sobre un sartén y calentar a fuego medio. Añadir el pollo y el ajo. Cocinar por 5-7 minutos.
3. Añadir los jalapeños, los calabacines y el maíz. Cocinar hasta que estén tiernos, mezclar ocasionalmente. Añadir la pasta y el cilantro.
4. Servir con queso encima.

25 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(317g)
Cantidad por porción	
Calorías	340
	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	9%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 65mg	22%
Sodio 105mg	5%
Carbhidrato Total 44g	16%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 28g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 106mg	8%
Hierro 3mg	15%
Potasio 681mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

BATA EN SODIO
1 por 1
RECETA

Este receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE
COCINAR
EN CASA