

CHICKEN BROCCOLI SHELLS & CHEESE

Ingredients:

- 8 oz pasta shells (3 cups dried)
- 2 Tbsp canola oil
- 1 lb boneless, skinless chicken breasts, diced
- 1 (16 oz) bag frozen broccoli florets
- 1/4 cup all-purpose flour
- 1 cup 1% low-fat milk
- 1 cup unsalted chicken broth
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp black pepper
- 2 cups reduced-fat shredded cheddar cheese

Preparation:

1. Prepare pasta according to package directions. Drain & set aside.
2. In a large deep skillet, heat oil over medium-high. Add chicken & cook 5-7 minutes. Add broccoli & cook another 5-7 minutes until chicken is cooked throughout & broccoli is warm.
3. Remove chicken & broccoli from skillet, leaving behind cooking liquid. Set aside.
4. Return skillet to stove, reducing heat to medium. Add flour & stir continuously for 1 minute. Slowly add milk, broth, garlic powder & pepper to skillet. Cook 8-10 minutes or until sauce is thick & bubbly, stirring occasionally. Stir in cheese until melted. Add pasta, chicken & broccoli to skillet. Stir to combine.

30 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
Serving size	(279g)
Amount per serving	340
	% Daily Value*
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 28g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 330mg	25%
Iron 2mg	10%
Potassium 501mg	10%

* 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?

1 for 1 certified

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


**CHOOSE
HOME
MADE**

 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider and employer.

PASTA DE POLLO CON BRÓCOLI Y QUESO

Ingredientes:

- 8 oz (3 tazas) de pasta de trigo integral en forma de caracol
- 2 cdas de aceite de canola
- 1 lb de pechugas de pollo sin hueso ni piel, cortadas en cubitos
- 1 (16 oz) bolsa de racimos de brócoli congelado
- 1/4 taza de harina para todo uso
- 1 taza de leche baja en grasa al 1%
- 1 taza de caldo de pollo sin sal añadida
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de pimienta negra
- 2 tazas de queso cheddar bajo en grasa, rallado

30 Min | Porciones 8

Información Nutricional		
8 porciones por envase		
Tamaño de la porción		(279g)
Cantidad por porción		
Calorías		340
% Valor Diario*		
Grasa Totales	11g	14%
Grasa Saturada	4g	20%
Grasa Trans	0g	
Coolesterol	60mg	20%
Sodio	280mg	12%
Carbhidrato Total	31g	11%
Fibra Dietética	3g	11%
Azúcares Totales	3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
Proteína	28g	
Vitamina D	0mcg	0%
Calcio	330mg	25%
Hierro	2mg	10%
Potasio	501mg	10%

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

Preparación:

1. Preparar la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir y dejar a un lado.
2. En un sartén grande profundo, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el pollo y cocinar 5-7 minutos. Añadir el brócoli y cocinar por otros 5-7 minutos hasta que el pollo esté cocido y el brócoli esté completamente caliente.
3. Retirar el pollo y el brócoli del sartén, dejando atrás el líquido de cocción. Dejar a un lado.
4. Regresar el sartén a la estufa, reduciendo el fuego a medio. Añadir la harina y revolver continuamente por 1 minuto. Añadir lentamente la leche, el caldo de pollo, el ajo en polvo y la pimienta al sartén. Cocinar 8-10 minutos o hasta que la salsa esté espesa y burbujeante, revolviendo continuamente. Añadir el queso hasta que se derrita. Añadir la pasta, el pollo y el brócoli al sartén Revolver para combinar.

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

Certificado 1 por 1

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio


**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.