



# CREAMY CHICKEN ORZO

## Ingredients:

- 1 (16 oz) box whole-wheat orzo
- 2 Tbsp olive oil
- 3 cloves garlic, minced
- 1 1/2 lbs boneless, skinless chicken breasts, diced
- 2 cups chopped asparagus
- 2 cups broccoli florets
- 1 (8 oz) carton fresh mushrooms, sliced
- 1 lemon, juiced
- 1 Tbsp Italian seasoning
- 1/2 cup shredded parmesan cheese
- 1/2 cup plain non-fat Greek yogurt

## Preparation:

1. Prepare orzo according to package directions. Set aside.
2. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add garlic & chicken. Cook 7-10 minutes or until golden brown on all sides.
3. Add asparagus, broccoli, mushrooms, lemon juice & Italian seasoning. Cook 5-7 minutes, stirring occasionally.
4. Add orzo, cheese & yogurt to skillet. Mix well. Cook 4-5 minutes or until cheese is melted.
5. Divide evenly & serve.

30 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
<b>Serving size</b>	(350g)
<b>Amount per serving</b>	<b>410</b> Calories
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 65mg	22%
<b>Sodium</b> 140mg	6%
<b>Total Carbohydrate</b> 51g	19%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 34g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 122mg	10%
Iron 4mg	20%
Potassium 699mg	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?

1 for 1 certified

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

 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider and employer.

**CHOOSE  
HOME  
MADE**



# PASTA CON POLLO, BRÓCOLI Y ESPÁRRAGOS

## Ingredientes:

- 1 caja (16 oz) de pasta orzo de trigo integral
- 2 cdas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 1/2 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, picada
- 2 tazas de espárragos picados
- 2 tazas de floretes de brócoli
- 1 cartón (8 oz) de champiñones, en rodajas
- Jugo de limón (1)
- 1 cda de condimento italiano
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa

## 30 Min | Porciones 8

Información Nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción (350g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>410</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Totales</b> 10g	13%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 65mg	22%
<b>Sodio</b> 140mg	6%
<b>Carbhidrato Total</b> 51g	19%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 34g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 122mg	10%
Hierro 4mg	20%
Potasio 699mg	15%

\*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 de la caja. Poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite sobre fuego medio. Añadir el ajo y el pollo. Cocinar 5-7 minutos o hasta que el pollo se dore.
3. Añadir los espárragos, el brócoli, los champiñones, el jugo de limón y el condimento italiano. Cocinar 5-7 minutos, mezclar ocasionalmente.
4. Añadir el orzo, el queso y el yogur al sartén. Mezclar bien. Cocinar a fuego lento hasta que el queso se derrita.
5. Dividir uniformemente y servir.

¿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.