

# QUICK CHICKEN PARMESAN

## Ingredients:

- 1 lb boneless, skinless chicken breasts
- 1 cup all-purpose flour
- 1 large egg
- 1/2 cup breadcrumbs
- 1/2 cup grated parmesan cheese
- 1 Tbsp chopped fresh oregano
- 2 Tbsp olive oil
- 1 (8 oz) can no-salt-added tomato sauce
- 1/2 cup shredded part-skim mozzarella cheese

## Preparation:

1. Place chicken on a sheet of plastic wrap. Cover with another sheet & lightly pound with the bottom of a jar to about 1/3-inch thickness. Pat dry with paper towel.
2. In a small bowl, add flour. In another small bowl, lightly beat egg. In a medium bowl, combine breadcrumbs, parmesan & oregano.
3. Coat chicken in flour & shake off excess. Dip chicken in egg, then in breadcrumb mixture.
4. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add chicken & cook 3-4 minutes per side, until golden brown.
5. In a small saucepan, heat tomato sauce 2-3 minutes, or until warm. Before removing from skillet, top chicken with sauce & cheese. Serve when cheese is melted.

30 Min | Serves 4

Nutrition Facts	
4 servings per recipe	
<b>Serving size</b>	(236g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>390</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 17g	22%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 145mg	48%
<b>Sodium</b> 370mg	16%
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 1g Added Sugars	2%
<b>Protein</b> 36g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 209mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 610mg	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?

LOW SODIUM  
1 for 1  
RECIPE

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**



# POLLO A LA PARMESANA

## Ingredientes:

- 1 lb de pechuga de pollo, sin hueso ni piel
- 1 taza de harina todo uso
- 1/2 taza de pan rallado
- 1/2 taza de queso parmesano, rallado
- 1 cda de orégano fresco, picado
- 1 huevo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 lata (8 oz) de salsa de tomate sin sal añadida
- 1/2 taza de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado

## Preparación:

1. Colocar el pollo entre dos hojas de plástico. Golpearlo ligeramente con el fondo de un frasco hasta que queden a 1/3 pulgadas de espesor. Secar con una toalla de papel.
2. En un tazón pequeño, añadir la harina. En otro tazón, batir el huevo ligeramente. En un tazón mediano, combinar el pan rallado, el queso parmesano y el orégano.
3. Cubrir el pollo en la harina y quitar el exceso. Sumergir el pollo en el huevo, luego en la mezcla de pan rallado.
4. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Cocinar el pollo por 3-4 minutos cada lado, hasta que esté dorado.
5. En una olla pequeña, calentar la salsa de tomate por 2-3 minutos. Antes de retirar del sartén, añadir la salsa y el queso encima del pollo. Servir cuando el queso esté derretido.

30 Min | Porciones 4

Información Nutricional	
4 porciones por receta	
Tamaño de la porción (236g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>390</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 17g	22%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 145mg	48%
<b>Sodio</b> 370mg	16%
<b>Carbhidrato Total</b> 22g	8%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 1g Azúcares Añadidos	2%
<b>Proteína</b> 36g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 209mg	15%
Hierro 2mg	10%
Potasio 610mg	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?



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

