

CHICKEN POT PIE PASTA

Ingredients:

- 2 Tbsp olive oil
- 1 lb boneless, skinless chicken breasts, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 medium onion, finely diced
- 1 Tbsp Italian seasoning
- 1 tsp black pepper
- 1 cup 1% low-fat milk
- 2 Tbsp all-purpose flour
- 1 (32 oz) carton unsalted chicken broth
- 1 (12 oz) bag egg noodles
- 1 (12 oz) bag frozen mixed vegetables (corn, peas, carrots, green beans)
- 3/4 cup grated parmesan cheese

30 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
Serving size	(315g)
Amount per serving	
Calories	350
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 100mg	33%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 25g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 153mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 459mg	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.

Preparation:

1. In a large pot, heat oil over medium. Add chicken, garlic, onion, Italian seasoning & pepper. Mix well. Cook 7-8 minutes or until cooked through, stirring occasionally.
2. Add milk & flour. Cook 2-3 minutes stirring throughout. Add broth & bring to a boil. Add pasta & reduce heat to medium. Cook 7-8 minutes stirring occasionally.
3. Add vegetables & cheese. Mix well. Simmer another 4-5 minutes, or until pasta is tender & vegetables are warm.

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**



TARTA DE POLLO CON PASTA

Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 lb de pechuga de pollo, en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 1 cda de condimento italiano
- 1 cda de pimienta
- 1 taza de leche baja en grasa al 1%
- 2 cdas de harina para todo uso
- 1 cartón (32 oz) de caldo de pollo sin sal añadida
- 1 bolsa (12 oz) de fideos de huevo
- 1 bolsa (12 oz) de vegetales mixtos congelados (maíz, guisantes, zanahorias, ejotes)
- 3/4 taza de queso parmesano rallado

30 Min | Porciones 8

Información Nutricional

8 porciones por receta
Tamaño de la porción (315g)

Cantidad por porción

Calorías 350

% Valor Diario*

Grasa Total 9g 12%

Grasa Saturada 2.5g 13%

Grasa Trans 0g

Cholesterol 100mg 33%

Sodio 250mg 11%

Carbohidrato Total 42g 15%

Fibra Dietética 3g 11%

Azúcares Totales 4g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

Proteína 25g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 153mg 10%

Hierro 2mg 10%

Potasio 459mg 10%

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

Preparación:

1. En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el pollo, el ajo, la cebolla, el condimento italiano y la pimienta. Mezclar bien. Cocinar 7-8 minutos, o hasta que esté bien cocido, revolviendo ocasionalmente.
2. Añadir la leche y la harina. Cocinar 2-3 minutos revolviendo por completo. Añadir el caldo y llevar a hervor. Añadir la pasta y reducir el fuego a medio. Cocinar 7-8 minutos.
3. Añadir los vegetales y el queso. Cocinar a fuego lento otros 4-5 minutos, o hasta que la pasta esté tierna y las vegetales estén calientes.

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



Esta 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