

CHICKEN SPAGHETTI SQUASH MAC

Ingredients:

- 1 medium spaghetti squash
- 2 Tbsp olive oil
- 3 cloves garlic, minced
- 1 lb boneless, skinless chicken breasts, diced
- 1 (8 oz) carton fresh mushrooms, sliced
- 2 cups broccoli florets
- 2 tsp chipotle pepper powder
- 1 cup 1% low-fat milk
- 1 Tbsp whole-wheat flour
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 1/2 cup grated parmesan cheese

Preparation:

1. In a microwave safe baking dish, add 1 inch of water. Cut squash in half, scoop out seeds & poke holes on both sides of squash using a fork. Place it face down in dish. Microwave squash 10 minutes or until soft.
2. Meanwhile, in a large skillet, heat oil & garlic over medium-high. Add chicken & cook 5-7 minutes or until golden brown on all sides.
3. Add mushrooms, broccoli & chipotle powder. Cook 5-7 minutes, stirring occasionally.
4. Slowly stir in milk, flour & cheeses until smooth. Remove from heat.
5. Caution: squash may be hot. Using a fork, scrape flesh of squash into a large bowl. Add skillet contents to spaghetti squash & mix well. Serve immediately.

25 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
Serving size	(255g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 21g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 216mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 524mg	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.



ESPAQUETI DE CALABAZA CON POLLO Y BRÓCOLI

Ingredientes:

- 1 calabaza espagueti mediana
- 2 cdas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 lb de pechugas de pollo sin hueso ni piel, cortadas en cubitos
- 1 cartón (8 oz) de champiñones, en rodajas
- 2 tazas de floretes de brócoli
- 2 cdas de chile chipotle en polvo
- 1 taza de leche baja en grasa al 1%
- 1 cda de harina integral
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1/2 taza de queso parmesano rallado

Preparación:

1. En una bandeja apta para microondas, añadir 1/2 taza de agua. Cortar la calabaza por la mitad, remover las semillas y hacer huequitos profundos con un tenedor en ambos lados de la calabaza. Colocar la calabaza en la bandeja con el interior hacia abajo y calentarla en el microondas 10 minutos o hasta que se ablande.
2. Mientras tanto, en un sartén grande, calentar el aceite y ajo a fuego medio-alto. Añadir el pollo y cocinar 5-7 minutos o hasta que el pollo se dore por todos lados.
3. Añadir los champiñones, el brócoli y el chile chipotle. Cocinar 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Añadir lentamente la leche, la harina y los quesos. Mezclar bien y cocinar hasta que los quesos se derritan. Retirar del fuego.
5. Precaución: la calabaza puede estar caliente. Con un tenedor, raspar el interior de la calabaza y colocar la pulpa en un tazón grande. Agregar la mezcla del sartén al tazón y mezclar bien. Servir inmediatamente.

25 Min | Porciones 8

Información Nutricional

8 porciones por receta
Tamaño de la porción (255g)

Cantidad por porción

Calorías 230

% Valor Diario*

Grasa Totales 12g 15%

Grasa Saturada 4.5g 23%

Grasa Trans 0g

Colesterol 60mg 20%

Sodio 250mg 11%

Carbohidrato Total 12g 4%

Fibra Dietética 2g 7%

Azúcares Totales 5g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

Proteína 21g

Vitamina D 1mcg 6%

Calcio 216mg 15%

Hierro 1mg 6%

Potasio 524mg 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.



PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE
COCINAR
EN CASA**