

MARGHERITA CHICKEN PASTA

Ingredients:

- 1 (16 oz) package whole-wheat penne pasta
- Non-stick cooking spray
- 2 lbs boneless, skinless chicken breasts, diced
- 1 Tbsp garlic powder
- 1 cup unsalted chicken broth
- 1 Tbsp Italian seasoning
- 1 cup grated parmesan cheese
- 4 cups fresh spinach
- 2 cups grape tomatoes, halved
- 1 1/2 cups plain non-fat Greek yogurt

Preparation:

1. Prepare pasta according to package directions. Drain & set aside.
2. Lightly coat a large stockpot with cooking spray & heat over medium-high. Add chicken & garlic powder. Cook 3-5 minutes or until browned.
3. Add broth, Italian seasoning & cheese. Cook 1-2 minutes or until mixture begins to thicken. Add spinach & tomatoes. Reduce heat & simmer until spinach starts to wilt.
4. Stir pasta into pot. Remove from heat & stir in yogurt. Serve immediately.

25 Min | Serves 10

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|---------------------|
| 10 servings per recipe | |
| Serving size | (324g) |
| Amount per serving | 370 Calories |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 7g | 9% |
| Saturated Fat 2g | 10% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 75mg | 25% |
| Sodium 220mg | 10% |
| Total Carbohydrate 42g | 15% |
| Dietary Fiber 6g | 21% |
| Total Sugars 3g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 35g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 141mg | 10% |
| Iron 3mg | 15% |
| Potassium 661mg | 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.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider and employer.

 **CHOOSE HOME MADE**

PASTA CREMOSA CON POLLO Y ESPINACA

Ingredientes:

- 1 caja (16 oz) de pasta penne integral
- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 lbs de pechugas de pollo sin hueso, picadas
- 1 cdta de ajo en polvo
- 1 taza de caldo de pollo sin sal añadida
- 1 cdta de condimento italiano
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 4 tazas de espinaca fresca
- 2 tazas de tomates uva, cortados por la mitad
- 1 1/2 tazas de yogur griego natural sin grasa

25 Min | Porciones 10

| Información Nutricional | |
|-------------------------------|------------|
| 10 porciones por envase | |
| Tamaño de la porción (324g) | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías | 370 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Totales 7g | 9% |
| Grasa Saturada 2g | 10% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 75mg | 25% |
| Sodio 220mg | 10% |
| Carbohidrato Total 42g | 15% |
| Fibra Dietética 6g | 21% |
| Azúcares Totales 3g | |
| Incluye 0g Azúcares Añadidos | 0% |
| Proteína 35g | |
| Vitamina D 0mcg | 0% |
| Calcio 141mg | 10% |
| Hierro 3mg | 15% |
| Potasio 661mg | 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 del paquete. Escurrir y poner a un lado.
2. Rocíar el aceite antiadherente en una olla grande y calentar a fuego medio-alto. Añadir el pollo y el ajo en polvo. Cocinar 3-5 minutos o hasta que el pollo esté dorado.
3. Añadir el caldo, el condimento italiano y el queso. Cocinar 1-2 minutos o hasta que la mezcla espese. Añadir la espinaca y los tomates. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que la espinaca comience a reducirse.
4. Añadir la pasta a la olla. Retirar del fuego y añadir el yogur. Mezclar y servir inmediatamente.

¿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.