



Chicken, Tomato, Mozzarella

Serves 4 | \$6.15

270 calories | 6g carbs | 13g fat (3.5g sat fat) | 29g protein | 370mg sodium | 1g fiber per serving

Ingredients

- 2 Tbls. olive oil
- 1 lb. boneless, skinless chicken breast or thighs
- 3 cloves garlic, minced
- ½ tsp. dried Italian herbs or basil or thyme
- 1 can no-salt-added tomatoes (15 oz)
- ¼ tsp. salt
- ½ cup shredded mozzarella
- black pepper

1. Prepare your ingredients: put the chicken into a heavy plastic bag and pound to an even thickness of about ½ inch, finely chop garlic, dice tomatoes.
2. In a large pan, bring 1 Tbs. oil to a sizzle over medium-high heat.
3. Sauté the chicken until lightly browned, 2-3 minutes per side. Remove the chicken.
4. Add 1 Tbs. oil to pan, reduce the heat to low.
5. Add garlic and dried herbs, heat for 30 seconds.
6. Stir in the tomatoes with juice and simmer for 5 minutes.
7. Season with 1/4 tsp. salt and pepper.
8. Cut the chicken across the width into ½ inch slices.
9. Return the chicken to the pan with any juices and coat with sauce.
10. Top with ½ cup shredded mozzarella. Serve immediately.

Make it a Meal

- Serve this dish with whole grain rice or whole wheat pasta

Keep it Natural

- Choose no salt added canned tomatoes to lower sodium content





Pollo, tomate, mozzarella

4 porciones | \$6.15

270 calorías | 6g carbohidratos | 13g grasa (3.5g grasa saturada) | 29g proteína | 370mg sodio | 1g fibra por porción

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de pechuga o muslo de pollo, sin piel y deshuesada
- 3 dientes de ajo
- ½ cucharadita de Hierbas italianas como albahaca o tomillo
- 1 lata de tomates, sin sal (15 oz)
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de mozzarella en tiras
- Pimienta negra, a gusto

1. Prepare los ingredientes. Ponga el pollo en una bolsa de plástico. Machaque el pollo hasta que esté ½ pulgada en grosor. Pique el ajo. Corte los tomates en cuadritos.
2. En una sartén grande, ponga 1 cucharada de aceite hasta que esté chisporroteando a fuego medio-fuerte.
3. Saltee el pollo hasta que esté dorado, 2-3 minutos por cada lado.
4. Remueva el pollo y añada 1 cucharada de aceite, reduzca el fuego a fuego lento.
5. Añada el ajo picado y las hierbas secas, caliente por 30 segundos.
6. Ponga los tomates con el jugo y hierva a fuego lento por 5 minutos.
7. Condimente con sal y pimienta.
8. Corte el pollo en pedazos o tajadas de ½ pulgadas.
9. Vuelva el pollo en la sartén con los jugos y revuelva.
10. Ponga ½ taza de mozzarella en tiras. Sirva inmediatamente.

Hágalo como cena

- Sirva este plato con arroz integral o pasta integral de trigo

Manténgalo natural

- Escoja latas de tomates sin sal añadida para bajar el contenido de sodio

