



## Skillet Pasta with Chicken and Broccoli

Serves 4 | \$9.52

510 calories | 53g carbs | 16g fat (4g sat fat) | 42g protein | 580mg sodium | 9g fiber per serving

### Ingredients

2 Tbs. olive oil

¾ lb. boneless, skinless chicken breasts or thighs

5 cloves garlic, minced

¼ tsp. red pepper flakes (optional)

8 oz. whole wheat fusilli or rotini

4 cups low-sodium chicken broth

1 lb. broccoli, cut into small florets

½ cup grated Parmesan cheese

Freshly ground black pepper, to taste

½ tsp. kosher salt

1. Heat the oil in a large, non-stick skillet over medium-high heat until shimmering.
2. Add the chicken and cook without moving until browned on one side, 3-4 minutes.
3. Turn over and cook for another minute.
4. Transfer the chicken to a bowl and set aside. (The chicken will not be fully cooked.)
5. Stir in the garlic and pepper flakes, if using, to the skillet and cook, stirring, until fragrant, about 30 seconds.
6. Add the pasta and the broth.
7. Bring to a boil over high heat and cook, stirring frequently, until a thick sauce forms, about 12 minutes.
8. Stir in the broccoli.
9. Cover, reduce the heat to medium, and cook until the broccoli turns bright green and is tender, 3-5 minutes.
10. Cut the chick into bite-sized pieces.
11. Uncover and stir in the Parmesan and chicken.
12. Simmer, stirring, until the chicken is cooked through, 1-2 minutes.
13. Season with pepper and up to ½ tsp. of salt. Serves 4.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

### Plan Ahead

- Roast, steam, or sauté any remaining broccoli to use as a side dish for another meal

### Good For You

- Whole wheat pasta is high in fiber, vitamins and minerals necessary for a healthy diet



A member of  
**FEEDING AMERICA**

together we can solve hunger



## Pasta con Pollo y Broccoli a la Cacerola

Porciones 4 | \$9.52

510 calorías | 53g carbohidratos | 16g grasa (4g grasa saturada) |  
42g proteína | 580mg sodio | 9g fibra cada porción

### Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¾ libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel o los muslos
- 5 dientes de ajo, picados
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- 8 oz trigo fusilli o rotini
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 libra de brócoli, cortado en ramitos pequeños
- ½ taza de queso parmesano rallado
- Recién terreno negro pimienta, al gusto
- ½ cucharadita de sal kosher

1. Caliente el aceite en una cacerola en temperatura media-alta hasta que esté brillando
2. Añada el pollo y cocine sin mover hasta que este café de un lado, de 3 a 4 minutos
3. Voltee el pollo y cocine por otro minuto
4. Mueva el pollo a otro recipiente y dejelo descansar (el pollo no está completamente cocinado)
5. Mezcle el ajo y las hojuelas de pimiento rojo a la cacerola y cocine y bata por 30 segundos
6. Añada la pasta y el caldo de pollo
7. Incremente la temperatura a agua ardiente, revuelva constantemente hasta que se forme una salsa espesa, aproximadamente 12 minutos
8. Añada y mezcle el brócoli
9. Corte el pollo en pedazos masticables
10. Añada el pollo y el queso parmesano a la salsa
11. Revuelva hasta que el pollo esté cocinado, de 1 a 2 minutos
12. Añada pimientos y hasta ½ cucharadita de sal para sazonar

### Planee con tiempo

- Cocine también el brócoli que queda para usar como una guarnición para otro platillo

### Bueno para usted

- La pasta integral es alta en fibra, vitaminas, y minerales necesarios para una dieta sana



[capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

A member of  
**FEEDING AMERICA**

together we can solve hunger