

Mozzarella Chicken with Garlic Spinach

Yield : 4 servings

Ingredients

- 4 small chicken breasts (about 6oz each), boneless, skinless
- ¼ cup **bread crumbs** , plain, crushed
- ½ cup **mozzarella cheese**, part skim, shredded
- 2 **cloves garlic**, minced
- 10oz **frozen spinach leaves**
- 1 Tbs olive oil
- ¼ tsp salt
- ½ tsp pepper

Instructions

1. Preheat oven to 400°F.
2. Place chicken between 2 sheets of plastic wrap; pound chicken to ½ inch thick.
3. Coat chicken with bread crumbs and place on foil-covered baking sheet. Discard remaining bread crumbs. Bake 20 minutes.
4. Top chicken with cheese; bake 4-5 minutes until cheese is melted and chicken reaches an internal temperature of 165 ° F.
5. While chicken is cooking, heat oil in a large skillet on medium heat. Add garlic and stir 1 minute.
6. Add spinach and cook for 2 minutes, stirring occasionally. Serve with chicken.



Nutrition Information

Serving Size: 1 chicken breast

Calories: 240
Total Fat: 10g
Saturated Fat: 3g
Protein: 29g
Sodium: 565mg
Carbohydrates: 8g
Added Sugar: 0g
Fiber: 2g

Pollo con Mozzarella y Espinaca al Ajillo

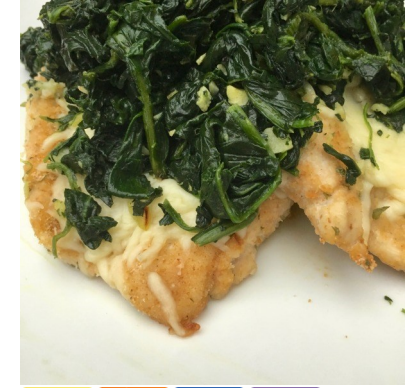
4 porciones

Ingredientes:

- 4 **pechugas de pollo pequeñas**,
- ¼ taza de **pan en polvo**, sin sabor
- ½ taza de **queso mozzarella**, semi descremado, rallado
- 2 **dientes de ajo**, picado fino
- 10oz de **espinaca congelada**
- 1 cucharada de **aceite de oliva**
- ¼ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta**

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Coloque el pollo entre 2 hojas de papel plástico de cocina; maje el pollo hasta que tenga ½ pulgada de grosor.
3. Cubra el pollo con el pan en polvo y coloque en una cazoleja cubierta con papel aluminio. Descarte el pan en polvo sobrante. Horneé por 20 minutos.
4. Cubra el pollo con el queso y horneé por 4-5 minutos o hasta que el queso derrita y el pollo llegue a una temperatura interna de 165°F.
5. Mientras el pollo se cocina, caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y mueva por 1 minuto.
6. Agregue la mitad de la espinaca y cocine por 2 minutos, moviendo ocasionalmente. Sirva con el pollo.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 pechuga de pollo

Calorías: 240
Grasa Total: 10g
Grasa Saturada: 3g
Proteína: 29g
Sodio: 565mg
Carbohidratos: 8g
Azúcar Agregada: 0g
Fibra: 2g



USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT