

## Oven Baked Chicken Parmesan

Yield : 8 servings

### Ingredients

- 1 package **uncooked whole grain penne pasta** (13.25 ounce)
- 1½ pounds **raw chicken breast tenders**
- 1 jar **marinara sauce** (24 ounce)
- 1 cup **whole wheat breadcrumbs**
- 1 Tbsp **parsley, oregano, or basil** (fresh, optional)
- 3 cups water
- 1½ cups **shredded mozzarella cheese**, reduced fat
- ½ cup grated **Parmesan cheese**

### Instructions

1. Preheat oven to 425 degrees F.
2. Spray a baking dish with cooking spray.
3. Add pasta, marinara sauce, and water to the dish and stir to combine.
4. Place chicken in a single layer on top. Cover tightly with aluminum foil. Bake the covered dish for 30 minutes.
5. Uncover; stir. Spread mozzarella over the top and sprinkle with breadcrumbs and Parmesan cheese.
6. Bake uncovered for 5-10 more minutes (or until cheese is melted, top is golden brown, pasta is tender, and chicken is cooked through).



### Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 436  
Total Fat: 9g  
Saturated Fat: 3.5g  
Protein: 35g  
Sodium: 694mg  
Total Carbohydrates: 54g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 7.5g

## Pollo al horno a la Parmesana

8 porciones

### Ingredientes

- 1 paquete (13.25oz) de **pasta integral**
- 1½ libras de **pechugas de pollo** en tiras
- 1 frasco de **salsa marinara**
- 1 taza de **pan integral en polvo**
- 1 cucharada de **orégano, perejil, o albahaca** (o una mezcla), frescos, opcional
- 3 tazas de **agua**
- 1½ tazas de **queso mozzarella**, rallado, bajo en grasa
- ½ taza de **queso Parmesano**, rallado

### Preparación

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Rocíe un recipiente para horno con aceite
3. Agregue pasta (sin cocinar), salsa marinara, y agua. Mezcle.
4. Coloque el pollo en una sola capa sobre la salsa. Tape bien con papel aluminio y horneé por 30 minutos
5. Destape y agregue queso mozzarella, espolvoreé el pan en polvo y queso parmesano.
6. Horneé (sin tapar) por 5-10 minutos más o hasta que la pasta esté suave, el pollo cocinado y el queso derretido.



### Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 436  
Grasa total: 9g  
Grasa saturada: 3.5g  
Proteína: 35g  
Sodio: 694mg  
Carbohidratos: 54g  
Azúcar agregado: 0g  
Fibra: 7.5g



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