



Курица с брокколи и сыром



Oregon State University

Chicken, Broccoli and Cheese Skillet Meal

Ингредиенты

- 1 фунт **куриной грудки** без костей, нарезанной на порционные кусочки
- 2 чайные ложки **растительного масла**
- 1 ¼ чашки **бульона** с низким содержанием натрия (куриного или овощного)
- 1 банка (10,5 унций) **концентрированного куриного супа**
- 1 чайная ложка **перца**
- ½ чайной ложки **чесночного порошка** или 2 зубчика чеснока, измельченного
- 2 чашки **неприготовленной пасты** (маленькие ракушки)
- 2 ½ чашки **нарезанной брокколи** (свежей или замороженной)
- 1 чашка (4 унции) **тертого сыра чеддер**

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В средней сковороде на среднем или сильном огне (350 градусов по Фаренгейту на электрической сковороде) обжарьте курицу на масле до легкого подрумянивания, примерно 2–3 минуты.
3. Добавьте в сковороду бульон, суп, перец и чеснок. Перемешайте до однородности. Добавьте макароны и брокколи.
4. Довести до кипения. Накройте крышкой и уменьшите огонь до минимума. Варите на медленном огне, пока макароны не станут мягкими, примерно 15–20 минут. При необходимости добавьте небольшое количество воды или бульона ближе к концу приготовления, чтобы предотвратить прилипание.
5. Добавьте сыр в последние две минуты приготовления.
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

- Попробуйте цельнозерновые макароны, чтобы получить больше клетчатки.
- Попробуйте макароны разных форм: например спиральной. Добавьте другие овощи, например горошек, тертую морковь или нарезанный перец.
- Бульон можно приготовить в домашних условиях или использовать кубик.
- Вместо курицы используйте 1 1/2 чашки белой фасоли (банка 15 унций, без жидкости), другое мясо или консервированный тунец или лосось.
- Подавайте сразу. Разогретая брокколи меняет цвет и может иметь менее приятный вкус.

7 чашек

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 30 минут

Пищевая ценность

7 порции

Размер порции – 1 чашка (236гр)

Калории

на 1 порцию

320

% Суточная норма

Общее количество

жиров 12гр 15%

Насыщенные жиры 4,5гр 23%

Транс жиры 0гр

Холестерин 65мг 22%

Натрий 470мг 20%

Общие Углеводы 26гр 9%

Клетчатка 1гр 4%

Сахар общий 2гр

Включая 0гр

добавленного сахара 0%

Белки 25гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 148мг 10%

Железо 2мг 10% Калий 465мг 10%

Витамин А 86мг 10% Витамин С 1мг 1%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224