



Chicken with Tomato and Mozzarella

Ingredients:

- 2 Tbsp olive oil, divided
- 1 lb. Boneless, Skinless, Chicken Breast
- 3 Cloves Garlic, finely chopped
- 1 Small onion, finely chopped
- 1 Tsp Basil
- 1 Tsp Oregano
- 1 15oz Can Diced Tomatoes
- Salt and Pepper to taste
- 1 Cup. Shredded Mozzarella Cheese
- Optional: Fresh Parsley, finely chopped

Preparation:

1. Place chicken in plastic bag or between two sheets of plastic wrap. Pound with meat tenderizer, rolling pin or other utensil until the chicken breast is an even thickness.
2. Heat 2 tablespoons oil in a large skillet over medium heat. When the oil is hot, add chicken, cook though, turning halfway through. Chicken should reach an internal temperature of 165°F to be done. Turn off heat, transfer chicken to a cutting board and cut into 1-inch strips and set aside.
3. Heat the pan over medium heat and add the remaining 1 tablespoon of oil to the pan. When oil is hot, add onions, cook for 5 minutes. Add the garlic and dried herbs, cook for 15 seconds, careful not to burn the garlic or herbs. Add diced tomatoes and their juice and bring to a boil. Lower heat and simmer for 5 minutes until sauce thickens. Season with salt and pepper.
4. Return sliced chicken to the pan, stir to coat with sauce and allow to warm through, about 5 minutes. Top with mozzarella cheese. Serve with pasta and garnish with fresh parsley.



Did you know!

Canned tomatoes are packed with essential nutrients, and are a good source of vitamins A, C, and E as well as minerals like potassium and folate.

Make it your own!

- ◇ Try whole graine pasta!
- ◇ Add a few pinches of red pepper flakes to add a little heat to the dish.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled left-overs in a airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.



Chicken with Tomato and Mozzarella

Ingredients:

- 2 Tbsp olive oil, divided
- 1 lb. Boneless, Skinless, Chicken Breast
- 3 Cloves Garlic, finely chopped
- 1 Small onion, finely chopped
- 1 Tsp Basil
- 1 Tsp Oregano
- 1 15oz Can Diced Tomatoes
- Salt and Pepper to taste
- 1 Cup. Shredded Mozzarella Cheese
- Optional: Fresh Parsley, finely chopped

Preparation:

1. Place chicken in plastic bag or between two sheets of plastic wrap. Pound with meat tenderizer, rolling pin or other utensil until the chicken breast is an even thickness.
2. Heat 2 tablespoons oil in a large skillet over medium heat. When the oil is hot, add chicken, cook though, turning halfway through. Chicken should reach an internal temperature of 165°F to be done. Turn off heat, transfer chicken to a cutting board and cut into 1-inch strips and set aside.
3. Heat the pan over medium heat and add the remaining 1 tablespoon of oil to the pan. When oil is hot, add onions, cook for 5 minutes. Add the garlic and dried herbs, cook for 15 seconds, careful not to burn the garlic or herbs. Add diced tomatoes and their juice and bring to a boil. Lower heat and simmer for 5 minutes until sauce thickens. Season with salt and pepper.
4. Return sliced chicken to the pan, stir to coat with sauce and allow to warm through, about 5 minutes. Top with mozzarella cheese. Serve with pasta and garnish with fresh parsley.



Did you know!

Canned tomatoes are packed with essential nutrients, and are a good source of vitamins A, C, and E as well as minerals like potassium and folate.

Make it your own!

- ◇ Try whole graine pasta!
- ◇ Add a few pinches of red pepper flakes to add a little heat to the dish.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled left-overs in a airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.



Pollo Con Tomate Y Mozzarella

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva, cantidad dividida
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 cucharadita de orégano
- 1 lata de 15 oz de tomates cortados en cubitos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza. Queso Mozzarella rallado
- Opcional: perejil fresco finamente picado

Preparacion:

1. Coloque el pollo en una bolsa de plástico o entre dos hojas de plástico. Golpee con ablandador de carne, rodillo u otro utensilio hasta que la pechuga de pollo tenga un grosor uniforme.
2. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, agregue el pollo, cocínelo, dándole la vuelta a la mitad. El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 165 °F para estar cocido. Apague el fuego, transfiera el pollo a una tabla de cortar, córtelo en tiras de 1 pulgada y reserve.
3. Calienta la sartén a fuego medio y agrega la 1 cucharada de aceite restante a la sartén. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla y cocine por 5 minutos. Agrega el ajo y las hierbas secas, cocina por 15 segundos, con cuidado de no quemar el ajo o las hierbas. Agrega los tomates cortados en cubitos y su jugo y deja hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos hasta que la salsa espese. Sazone con sal y pimienta.
4. Regrese el pollo en rodajas a la sartén, revuelva para cubrir con la salsa y deje que se caliente, aproximadamente 5 minutos. Cubra con queso mozzarella. Servir con pasta y decorar con perejil fresco.



Sabia que?

Los tomates enlatados están repletos de nutrientes esenciales y son una buena fuente de vitaminas A, C y E, así como de minerales como el potasio y el folato.



Pollo Con Tomate Y Mozzarella

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva, cantidad dividida
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 cucharadita de orégano
- 1 lata de 15 oz de tomates cortados en cubitos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza. Queso Mozzarella rallado
- Opcional: perejil fresco finamente picado

Preparacion:

1. Coloque el pollo en una bolsa de plástico o entre dos hojas de plástico. Golpee con ablandador de carne, rodillo u otro utensilio hasta que la pechuga de pollo tenga un grosor uniforme.
2. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, agregue el pollo, cocínelo, dándole la vuelta a la mitad. El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 165 °F para estar cocido. Apague el fuego, transfiera el pollo a una tabla de cortar, córtelo en tiras de 1 pulgada y reserve.
3. Calienta la sartén a fuego medio y agrega la 1 cucharada de aceite restante a la sartén. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla y cocine por 5 minutos. Agrega el ajo y las hierbas secas, cocina por 15 segundos, con cuidado de no quemar el ajo o las hierbas. Agrega los tomates cortados en cubitos y su jugo y deja hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos hasta que la salsa espese. Sazone con sal y pimienta.
4. Regrese el pollo en rodajas a la sartén, revuelva para cubrir con la salsa y deje que se caliente, aproximadamente 5 minutos. Cubra con queso mozzarella. Servir con pasta y decorar con perejil fresco.



Sabia que?

Los tomates enlatados están repletos de nutrientes esenciales y son una buena fuente de vitaminas A, C y E, así como de minerales como el potasio y el folato.