

Oven Baked Chicken Parmesan

8 Servings

Ingredients

- 1 package (13 oz) **uncooked whole wheat pasta**
- 1½ lb **raw chicken breast tenders**
- 1 jar (24 oz) **pasta/marinara sauce** (get a sauce with no **added sugar!**)
- 1 cup **whole wheat panko breadcrumbs**
- 3 cups **water**
- 1 ½ cups **shredded mozzarella cheese**, reduced fat
- ½ cup grated **Parmesan cheese**

Optional: oregano, basil, parsley

Instructions

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



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 470
Total Fat: 11g
Saturated Fat: 4g
Protein: 42g
Sodium: 550mg
Carbohydrates: 52g
Added Sugar: 0g
Fiber: 4g

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 (sin azúcar agregado)**
- 1 taza de **pan integral en polvo**
- 3 tazas de **agua**
- 1½ tasas 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 en aerosol.
3. Agregue pasta (sin cocinar), salsa marinara, hierbas (opcional) 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.
7. Termine con más hierbas si lo desea.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 470
Grasa Total: 11g
Grasa Saturada: 4g
Proteína: 42g
Sodio: 550mg
Carbohidratos: 52g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g

