



MyPantry

страва містить
зернові

Курятина із броколі в соусі Alfredo (5 порцій)

Інгредієнти:

- 8 унцій цільнозернових пшеничних спагеті*
- 1 банка (12 ½ унцій) курятини, без бульйону*
- 1 чашка нарізаної капусти броколі (свіжої або мороженої)
- 2 столова ложка вершкового масла (можна замінити маргарином або рослинною олією*)
- ½ чашки 1%-ного молока (ультрапастеризованого — УНТ)*
- 1 чашка йогурту з низьким вмістом жиру
- 1 яєчний жовток
- Сіль і перець до смаку
- ¼ чашки сиру пармезан
- 1 чайна ложка часникового порошку (не обов'язково)

** Продукти, які звичайно є в пунктах безкоштовної роздачі продуктів харчування*

Інструкції:

1. Збийте разом йогурт, молоко, яєчний жовток, сіль і перець.
2. У маленькій каструльці розплавте 2 столових ложки вершкового масла або маргарину на повільному вогні. Додайте курятину й готовте до золотавого кольору.
3. Додайте йогурт, молоко, яєчну суміш і продовжуйте готувати на повільному вогні, періодично помішуючи.
4. Замішайте сир пармезан.
5. Готуйте спагеті згідно з інструкціями на впакуванні.
6. Додайте броколі за 4 хвилини до закінчення готування. Злийте спагеті й броколі.
7. Додайте спагеті й броколі в суміш і прогрійте усе разом.
8. Подавайте з додатковим сиром пармезан.





MyPantry

страва містить
зернові

Курятина із броколі в соусі Alfredo (5 порцій)

Дані про харчову цінність:

1 порція

калорій — 400; усього жирів — 14 г;
насичених жирів — 6 г; холестерину — 87 мг;
натрію — 412 мг; вуглеводів — 41 г;
харчової клітковини — 3 г; усього цукрів — 6 г;
білків — 28 г; вітаміну D — 1 МО; заліза — 3 мг;
кальцію — 199 мг; калію — 397 мг

Групи продуктів харчування MyPlate:

-  1 1/2 унції зернових
-  1/4 чашки овочів
-  2 унції білків
-  1/2 чашки молочних продуктів

**Рецепт адаптований з публікації
«What's Cooking USDA Mixing Bowl».**

**Дані про харчову цінність сгенеровані службою
SuperTracker міністерства сільського господарства
США (USDA).**



Washington
State Department of
Agriculture



Публікація цього матеріалу фінансується Програмою
додаткового харчування (Supplemental Nutrition
Assistance Program, SNAP) міністерства USDA. Організація є
постачальником, що забезпечує рівні можливості.

AGR Pub 688 (N/6/18)

Вам потрібна ця публікація в альтернативному форматі?
Будь ласка, зателефонуйте в приймальню департаменту WSDA по номеру
360-902-1976 або TTY 800-833-6388.