

DINER / CENA

QUICK CHICKEN PARMIGIANA / POLLO PARMIGIANA RÁPIDO

Makes 4 servings

Para 4 porciones

Ingredients/Ingredientes

4 skinless, boneless chicken breasts. (6 ounces each)/4 Pechugas de pollo deshuesadas y sin piel. (6 onzas cada una)

½ Cup marinada sauce. /1/2 taza de salsa marinada.

3 ½ ounces provolone cheese, thinly sliced. 3 ½ onzas de queso provolone, en rodajas finas.

You can have 2 slices of Sarah Lee 45 calorie bread as side dish with each portion/ Puede comer 2 rodajas de pan Sarah Lee de 45 calorías para acompañar cada porción.

In a large nonstick sauté pan, add salted water to a depth of 2" and bring to a boil. Slip the chicken into the water and reduce heat to medium. Cook until the chicken is just firm to the touch, about 10 minutes. Immediately remove the chicken from water and pat it dry with paper towels. Season chicken with salt and ground white pepper.

Preheat broiler. Spray a rimmed baking sheet with cooking spray. Warm up the sauce in a small nonstick skillet over medium heat until just hot.

Place the still warm chicken on the baking sheet. Spoon the sauce evenly over the chicken and cover them with the cheese. Broil about 6" from the heat until cheese is a little bubbly and golden brown.

Agregue agua hasta un nivel de 2 pulgadas en una sartén antiadherente grande. Introduzca las pechugas de pollo y reduzca la temperatura a médium. Cocine hasta que compruebe que la carne de pollo esta firme cuando la toca, alrededor de 10 minutos. Saque el pollo del agua inmediatamente y séquelo con toallas de papel. Condíméntelo con sal y pimienta blanca molida.

Pre-caliente el horno (broil). Rocíar con aceite de cocinar en spray una charola (bandeja) de hornear con borde elevado. Caliente la salsa en una ollita antiadherente hasta que este caliente. Acomode los trozos de pollo en la charola. Cubra el pollo con la salsa utilizando una cuchara, cubra con las rodajas de queso. Hornee (broil) a una distancia de 6 pulgadas del fuego hasta que el queso este burbujeante y de color amarillo- marrón.

TOTAL NUTRITIONAL VALUES OF THE RECIPE / VALORES TOTALES NUTRICIONALES DE LA RECETA

Calories Calorías	Total Fat Grasas Totales	Total Carbs. Carb. Totales	Fiber Fibra	Net Carbs. Carb. Netos	Protein Proteína
402	12.41	25.56 g	4.50	21.3 g	49.8 g

1) Main Source of Carbohydrate/Fuente Principal de Carbohidratos:

½ Cup marinada sauce. Many jarred marinara sauces are very high in added sugar. Check the nutrition label and buy that no more than 5 grams of carbohydrates per ½ cup.

2 slices of Sarah Lee 45 calorie bread

½ Taza de salsa marinada. Muchas salsas marinadas envasadas son muy altas en azúcar agregada. Verifique las etiquetas de nutrición y compre la que no contenga más de 5 gramos de carbohidratos por cada ½ taza.

2 rodajas de pan Sarah Lee 45 calorías

NUTRITION DESCRIPTION DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL	
Calories/ Calorías	172
Total fat/Grasas totales	8.1 g
Cholesterol/Colesterol	0
Total Carbs/ Carb. Totales	25.56 g
Fiber/Fibra	4.5 g
Net Carbs/ Carb. Netos	21.3 g
Protein/ Proteína	5 g

2) Main Source of Protein/ Fuente Principal de Proteína:

4 Skinless, boneless chicken breasts. (8 ounces each)/ 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (8 onzas cada uno).

3 and ½ ounces provolone cheese, thinly sliced/ 3 y 1/2 onzas de queso provolone, en rodajas finas.

NUTRITION DESCRIPTION DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL	
Calories/ Calorías	230
Total fat/Grasas totales	3.9 g
Cholesterol/Colesterol	0.
Total Carbs/ Carb. Totales	0.
Fiber/Fibra	0.
Net Carbs/ Carb. Netos	0.
Protein/Proteína	44.8 g

3) Main Source of Fat/ Fuente Principal de Grasas: See above description of chicken and cheese. Ver arriba descripción del pollo y el queso

Taken from "Low-Carb 1-2-3. The low-calorie, Low-Carbohydrate Cookbook. Rozanne Gold with Helen Kimmel"