

Mozzarella Chicken with Garlic Spinach

4 Servings

Ingredients

- 4 **chicken breasts** (about 6 oz each), boneless and skinless
- ¼ cup **bread crumbs**, plain, crushed
- ½ cup **mozzarella cheese**, part skim, shredded
- 2 **cloves garlic**, minced
- 10 oz **frozen spinach leaves**
- 1 Tbs **olive oil**, or other vegetable oil
- ¼ tsp **salt**
- ½ tsp **pepper**

Instructions

1. Preheat oven to 400°F.
2. Place chicken between 2 sheets of plastic wrap; pound chicken to ½ inch thick.
3. Coat chicken with bread crumbs and place on a foil-covered baking sheet. Discard remaining bread crumbs. Bake for 20 minutes.
4. Top chicken with cheese; bake 4-5 minutes until cheese is melted and chicken reaches an internal temperature of 165°F.
5. While chicken is cooking, heat oil in a large skillet on medium heat. Add garlic and cook for 1 minute stirring consistently so it doesn't burn.
6. Add the spinach and cook for 2 minutes, or until wilted, stirring occasionally. Serve with chicken.



Nutrition Information

Serving Size: 1 chicken breast

Calories: 250
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 2.5g
Protein: 33g
Sodium: 380mg
Carbohydrates: 9g
Added Sugar: 0g
Fiber: 2g

Pollo con Mozzarella y Espinaca al Ajillo

4 Porciones

Ingredientes

- 4 **pechugas de pollo** (6 oz cada una)
- ¼ taza de **pan en polvo**, sin sabor
- ½ taza de **queso mozzarella**, semi descremado, rallado
- 2 dientes de **ajo**, picado fino
- 10 oz de **espinaca congelada**
- 1 cucharada de **aceite de oliva** u otro tipo de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de **sal**

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Coloque el pollo entre 2 hojas de papel plástico de cocina; maje el pollo hasta que tenga ½ pulgada de grosor.
3. Cubra el pollo con el pan en polvo y coloque en una bandeja para hornear cubierta con papel aluminio. Descarte el pan en polvo sobrante. Horneé por 20 minutos.
4. Cubra el pollo con el queso y horneé por 4-5 minutos o hasta que el queso derrita y el pollo llegue a una temperatura interna de 165°F.
5. Mientras el pollo se cocina, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto, moviendo constantemente para que no se queme.
6. Agregue la espinaca y cocine por 2 minutos, moviendo ocasionalmente. Sirva con el pollo preparado.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 pechuga de pollo

Calorías: 250
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 2.5g
Proteína: 33g
Sodio: 380mg
Carbohidratos: 9g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 2g