

SPAGHETTI SQUASH WITH CHICKEN & BROCCOLI

SERVES: 6

SERVING SIZE: 1 1/4 CUPS

COST/SERVING: \$1.22

INGREDIENTS

- 2 medium spaghetti squash
- 1 Tbsp. + 2 tsp. olive oil
- 2 medium chicken breasts
- 1 small yellow onion, diced
- 2 cups frozen broccoli florets
- 3 garlic cloves, minced
- 1/4 cup low sodium chicken broth
- 1/2 cup mozzarella cheese, shredded
- 1/4 cup low-fat plain yogurt
- 1/2 tsp. salt
- 1/4 tsp. pepper
- 1/4 tsp. red pepper flakes (optional)



DIRECTIONS

1. Preheat the oven to 425°F.
2. Cut squash in half. *Microwave the squash on HIGH for about 5 minutes to soften it before cutting. Use a spoon to remove seeds. Add 1 tsp. oil and a pinch of salt and pepper to the cut side of squash. Lay squash cut side down on baking sheet and roast for 30 minutes. Remove from oven when squash is fork tender. Allow to cool. Once squash is cool, use a fork to scoop out the flesh and place in a large bowl. Reserve the hollowed-out squash "shells."
3. While squash is cooking, place 1 Tbsp. oil and chicken on baking sheet, toss chicken in oil and put on lower rack of oven while squash is baking. Bake 25 minutes or until chicken is cooked through. Remove from oven and allow to cool. Dice and set aside.
4. In a frying pan, heat 1 tsp. oil over medium-high heat. Sauté onion, broccoli, and garlic for 3 minutes. Turn heat to low and add chicken broth, cheese, yogurt, salt, pepper, and red pepper flakes. Stir until cheese is melted. Remove from heat.
5. Add squash and chicken to frying pan and mix all ingredients together.
6. Divide mixture and add to hollowed-out squash "shells." Bake 15 minutes or until browned and bubbly.

ESPAGUETIS SQUASH CON POLLO Y BRÓCOLI

SER PARA: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 1/4 TAZA

COSTAR/PORCIÓN: \$1.22

EL INGREDIENTE

2 calabaza de espagueti mediana
1 cucharada + 2 cucharadita de aceite de oliva
2 pechugas de pollo medianas
1 pequeña cebolla amarilla, cortada en cubos
2 tazas floretes de brócoli congelado
3 dientes de ajo picados
1/4 taza de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
1/2 taza de queso mozzarella, rallado
1/4 taza de yogur natural bajo en grasa
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta
1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo (opcional)



LAS INDICACIONES

1. Precalentar el horno a 425°F.
2. Cortar la calabaza por la mitad. *Microonda la calabaza en alto durante unos 5 minutos para suavizarla antes de cortarla. Use una cuchara para eliminar las semillas. Agregue 1 cucharadita de aceite y una pizca de sal y pimienta al lado cortado de la calabaza. Poner la calabaza cortada lado hacia abajo en la bandeja de hornear y asar durante 30 minutos. Retirar del horno cuando la calabaza esté tierna en la horquilla. Permita que se enfríe. Una vez que la calabaza esté fría, usa un tenedor para sacar la carne y colóquela en un tazón grande. Reserve las "conchas" de calabaza ahueada.
3. Mientras se cocina la calabaza, coloque 1 cucharada de aceite y pollo en la bandeja para hornear, coloque el pollo en aceite y colóquelo en el estante inferior del horno mientras la calabaza está horneando. Hornee 25 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Retírelo del horno y déjelo enfriar. Dados y reservados.
4. En una sartén, caliente 1 cucharadita de aceite a fuego medio-alto. Sofríe la cebolla, el brócoli y el ajo durante 3 minutos. Encienda a bajo y agregue el caldo de pollo, el queso, el yogur, la sal, la pimienta y las hojuelas de pimienta rojo. Revuelve hasta que el queso se derrita. Retirar del fuego.
5. Agregue la calabaza y el pollo a la sartén y mezcle todos los ingredientes.
6. Divida la mezcla y agréguela a las "conchas" de calabaza ahuecionada. Hornee 15 minutos o hasta que se dore y burbujee.