



# Chicken Alfredo Pasta

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 5-10 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$6.73 per recipe, \$0.84 per serving**

## Ingredients

- ½ box whole wheat pasta
- 1 cup nonfat milk
- 4 ounces low-fat cream cheese, cubed
- 1 (16 ounce) bag frozen broccoli florets, partially defrosted
- ½ cup parmesan cheese
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 (10 ounce) can chicken, drained OR 1 pound boneless skinless chicken breasts, cooked and cubed

## Directions

- 1) Cook pasta using directions on package.
- 2) Drain the water from the pasta. Set aside.
- 3) In a saucepan, add milk and cream cheese. Stir the mixture constantly on low heat until thick and smooth.
- 4) Add the frozen broccoli and continue stirring on low heat.
- 5) Add the parmesan cheese, garlic powder, salt, and pepper. Stir mixture until blended. Then add in the chicken and pasta. Stir to mix.
- 6) Serve warm and enjoy!

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 420mg	<b>18%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 17g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 134mg	<b>10%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 255mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Adapted from Iowa State University Extension and Outreach Healthy & Homemade Meals calendar

**Money-Saving Tip:** **Instead of throwing out leftovers, reuse them in a different dish. Leftover roasted or grilled chicken works well in this recipe.**

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?**  
**Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Pasta Alfredo con Pollo

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 5-10 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: 1 taza**

**Costo: \$6.73 por receta, \$0.84 por porción**

## Ingredientes

- ½ caja pasta integral
- 1 taza leche sin grasa
- 4 onzas queso crema bajo en grasa, cortado en cubos
- 1 bolsa (16 onzas) floretes de brócoli congelados
- ½ taza queso parmesano
- 1 cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 lata (10 onzas) pollo, sin agua o 1 libra pechugas de pollo sin piel, cocidas y cortadas en cubos

## Preparación

- 1) Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete.
- 2) Cuele el agua de la pasta. Pongalo a un lado.
- 3) En un sartén, agregue la leche y el queso crema. Revuelva la mezcla constantemente a fuego bajo hasta que esté suave y espesa.
- 4) Agregue el brócoli congelado y continúe revolviendo a fuego lento.
- 5) Agregue el queso parmesano, ajo en polvo, sal y pimienta. Revuelva la mezcla hasta que esté bien combinado. Después, agregue el pollo y la pasta. Revuelva para mezclar.
- 6) ¡Sirva caliente y disfrute!

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 420mg	<b>18%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 17g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 134mg	<b>10%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 255mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Adaptado del calendario Healthy & Homemade Meals de Iowa State University Extension and Outreach

**Consejo para ahorrar dinero:**  
 En lugar de tirar las sobras, reutilícelas en un plato diferente. Las sobras de pollo asado o a la parrilla funcionan bien en esta receta.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Macarrão com Frango ao Molho Alfredo

**Tempo de preparação: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 5-10 minutos**

**Porções por receita: 8**

**Tamanho da porção: 1 copo**

**Custo: \$6.73 por receita, \$0.84 por porção**

## Ingredientes

- ½ caixa de macarrão integral
- 1 copo de leite sem gordura
- 4 onças de cream cheese com baixo teor de gordura, em cubos
- 1 embalagem (16 onças) de brócolis congelado, parcialmente descongelado
- ½ copo de queijo parmesão
- 1 colher de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 lata (10 onças) de frango, escorrido OU 1 libra de peito de frango desossado e sem pele, cozido e em cubos

## Modo de Preparo

- 1) Cozinhe o macarrão usando as instruções da embalagem.
- 2) Escorra a água do macarrão. Deixe de lado.
- 3) Em uma panela, adicione leite e cream cheese. Mexa a mistura constantemente em fogo baixo até engrossar e ficar homogêneo.
- 4) Adicione o brócolis parcialmente descongelado e continue mexendo em fogo baixo.
- 5) Adicione o queijo parmesão, o alho em pó, o sal e a pimenta. Mexa a mistura até ficar homogênea. Em seguida, adicione o frango e o macarrão. Misture.
- 6) Sirva quente e saboreie!

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 1 cup

Amount per serving

**Calories** 230

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g 8%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 40mg 13%

**Sodium** 420mg 18%

**Total Carbohydrate** 24g 9%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 17g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 134mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 255mg 6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Adaptado do calendário de Refeições Saudáveis e Caseiras do projeto de Extensão Alcance da Universidade Estadual de Iowa.



## Dica para economizar dinheiro:

Em vez de jogar fora as sobras, reaproveite-as em um prato diferente. As sobras de frango assado ou grelhado funcionam bem nesta receita.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.