

Learn how to make

Easy Chicken Parmesan



by



INGREDIENTS

- 1 (16 oz) package of frozen chopped spinach
- 1 (24 oz) jar of traditional pasta sauce, divided
- 1 lb chicken breasts
- 4 slices of mozzarella cheese
- ½ cup shredded Parmesan cheese

INSTRUCTIONS

1. Heat oven to 350°F.
2. Thaw frozen spinach as directed on the package.
3. In a 9 x 13 inch pan, place spinach at the bottom and top with ½ jar of pasta sauce.
4. Add chicken breasts, top with remaining pasta sauce, mozzarella and Parmesan cheese.
5. Bake for 25-30 minutes or until chicken has reached an internal temperature of 165°F.
6. Finish with a low broil for an additional 1-2 minutes to brown.

Serves 4.

Adapted from: [Hy-Vee Dietitian Cookbook](#)

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar
**Pollo a la
parmesana fácil**



por



iowa
total care.



Iowa Health Link
iowa HHS



Hawki
iowa HHS

INGREDIENTES

- 1 paquete (16 oz) de espinacas congelados picadas
- 1 jarra (24 oz) de salsa marinara para pasta tradicional, dividida
- 1 libra de pechugas de pollo
- 4 rebanadas de queso mozzarella
- 1/2 taza de queso parmesano rallado

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350 grados F.
 2. Descongele las espinacas congeladas como se indica en el paquete.
 3. En una cacerola de 9 x 13, coloca las espinacas en el fondo y cubra con 1/2 jarra de salsa marinara.
 4. Agregue las pechugas de pollo, cubre con el resto de la salsa marinara, la mozzarella y el queso parmesano.
 5. Hornee por 25-30 minutos o hasta que el pollo haya alcanzado una temperatura interna de 165 grados F.
 6. Termine con un asado bajo durante 1-2 minutos más para dorar.
- Rinde 4 porciones.*

Receta adaptada de: [Hy-Vee Dietitian Cookbook](#)

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

