

# Baked Chicken and Brown Rice

**Servings:** 6

**Diet:** Gluten-Free

## Ingredients

- 1½ cups uncooked brown rice
- 6 boneless skinless chicken thighs
- 3 cups low-sodium chicken broth, boiling
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 (12 ounce) bag frozen mixed vegetables
- Optional: your favorite spices (garlic powder, onion powder, chili powder, etc.)

## Instructions

**STEP 1:** Preheat oven to 375°F. Spread brown rice evenly in a 9 x 13 baking dish. Place chicken on top.

**STEP 2:** Pour the hot chicken broth over the rice and chicken and season with salt, black pepper and any optional spices if using. Put in oven and bake for 45 minutes or until rice is cooked.

**STEP 3:** Remove from oven and add the mixed vegetables. Cover with foil and place the baking dish back in the oven for 5 minutes or until heated through.



- **Nutrition Boost:** Add fresh or dried herbs and fresh garlic.
- **Ingredient Swap:** Try canned drained and rinsed peas and carrots instead of frozen.
- **Did you know?** Brown rice is a whole grain with more fiber and nutrients than white rice.



Per Serving: 400 Calories | 44g Carbs | 0g Sugar | 4g Fiber | 8g Fat (2g Sat Fat) | 37g Protein | 420mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Pollo al horno con arroz integral

**Porciones:** 6

**Dieta:** libre de gluten

## Ingredientes

- 1½ tazas de arroz integral crudo
- 6 muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio, hirviendo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 bolsa (12 onzas) de verduras variadas congeladas
- Opcional: sus especias favoritas (ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, etc.)

## Instrucciones

**PASO 1:** Precaliente el horno a 375°F. Esparza el arroz integral de forma uniforme en una bandeja para hornear de 9 x 13. Coloque el pollo encima.

**PASO 2:** Vierta el caldo caliente sobre el arroz y el pollo y agregue sal, pimienta negra y cualquier especia opcional si opta por usarlas. Coloque en el horno y cocine durante 45 minutos o hasta que el arroz esté cocido.

**PASO 3:** Retire del horno y agregue las verduras variadas. Cubra con papel aluminio y vuelva a poner la bandeja en el horno durante 5 minutos o hasta que esté bien caliente.



- **Refuerzo nutricional:** Agregue hierbas frescas o deshidratadas y ajo fresco.
- **Intercambio de ingredientes:** Pruebe con frijoles y zanahorias enlatados, que estén escurridos y enjuagados, en vez de los congelados.
- **¿Sabía qué?** El arroz integral es un tipo de cereal completo que ofrece una cantidad superior de fibra y nutrientes en relación al arroz blanco.



Por porción: 400 calorías | 44g carbohidratos | 0g azúcar | 4g fibra | 8g grasa (2g grasa saturada) | 37g proteína | 420mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)