

# 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](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

# مرغ پخته و برنج قهوه ای

وعده ها: 6

رژیم: بدون گلوتن



## مواد تشکیل دهنده

- 1/2 فنجان برنج قهوه ای پخته
- 6 ران مرغ بدون پوست بدون استخوان
- 3 فنجان آب مرغ کم سدیم، در حال جوش
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 1/2 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1 (12 اونس) کیسه سبزیجات مخلوط منجمد
- اختیاری: ادویه های مورد علاقه شما (پودر سیر، پودر پیاز، پودر چیلی و غیره)

## نکات سریع

- **تقویت تغذیه:** سبزی تازه یا خشک و سیر تازه را اضافه کنید.
- **تعویض مواد:** به جای منجمد، نخود و هویج کنسرو شده و آبکش شده و آبکش شده را امتحان کنید.
- **آیا میدانستید؟** برنج قهوه ای یک غلات کامل با فیبر و مواد مغذی بیشتری نسبت به برنج سفید است

## دستورالعمل ها

- مرحله 1:** فر را با دمای 375 درجه فارنهایت گرم کنید. برنج قهوه ای را به طور مساوی در یک ظرف فر 9\*13 پخش کنید. مرغ را روی آن قرار دهید.
- مرحله 2:** آب مرغ داغ را روی برنج و مرغ بریزید و در صورت استفاده با نمک، فلفل سیاه و هر ادویه دلخواه مزه دار کنید. در فر قرار داده و به مدت 45 دقیقه یا تا زمانی که برنج پخته شود بپزید.
- مرحله 3:** از فر خارج کنید و سبزیجات مخلوط شده را اضافه کنید. روی آن را با فویل بپوشانید و ظرف را به مدت 5 دقیقه یا تا زمانی که کاملاً داغ شود در فر قرار دهید.

