

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

Poulet au four et riz brun

Portions : 6

Régime alimentaire : Sans gluten

Ingrédients

- 1½ tasse de riz brun non cuit
- 6 cuisses de poulet désossées et sans peau
- 3 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sel, en ébullition
- ¼ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 1 sachet (12 onces) de légumes mélangés surgelés
- Facultatif : vos épices préférées (ail en poudre, oignon en poudre, chili en poudre, etc.)

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 375 °F. Répartissez uniformément le riz brun dans un plat de cuisson de 9 x 13. Placez le poulet sur le dessus.

ÉTAPE 2 : Versez le bouillon de poulet chaud sur le riz et le poulet et assaisonnez de sel, de poivre noir et d'autres épices facultatives si vous en utilisez. Mettez au four et faites cuire pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit.

ÉTAPE 3 : Retirez du four et ajoutez les légumes mélangés. Couvrez d'une feuille d'aluminium et remettez le plat au four pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.



CONSEILS PRATIQUES

- **Boost nutritionnel :** Ajoutez des herbes fraîches ou séchées et de l'ail frais.
- **Échange d'ingrédients :** Essayez d'utiliser des petits pois et des carottes en conserve, égouttés et rincés, au lieu d'utiliser des produits surgelés.
- **Le saviez-vous ?** Le riz brun est une céréale complète qui contient plus de fibres et de nutriments que le riz blanc.

