

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

پوخ شوی چرک او قهوه یی وریجی

خوخله دی وړاندې شي: 6

غذا: له کلاتینو خالي



ترکیب یعنی اجزای

- 1/2 پیالی نا پخې شوی قهوه یی وریجی
- 6 دانې د چرک بی پوټه او بی هډوکي ورنونه
- 3 پیالی کم سوډیم لرونکې د چرک شورا چې ایشی
- 1/4 د چای کاشوغه مالګه
- 1/2 د چای کاشوغه تور مرچ
- 1 (12 اونسه) کخوره بیخ و هلي ترکیبې سبزیجات
- اختیاري: ستاسو د خوښې وړ مصالحې (د پیازو، هور، جیلی پودر او نور)

چټکې لارښوونې

- **معذې پیاوړتیا:** تازه یا وچ شوي بوتې او تازه هوره پکې اضافه کړئ.

- **د اجزاوو تعویض:** د بیخ و هلو پر خای قوټي شوي وچ او نښتېخل شوي نخود او گازر وازمویئ.

- **ایا تاسو پوهېدئ؟** قهوه یی وریجی بشپړې غلي دانې دي چې تر سپینو وریجو ډېر فایبر او معذې مواد لري

لارښوونې:

1 ګام: تنور تر 375°F پررئ گرم کړئ. قهوه یی وریجی د پخولو په 9 x 13 ډیګ کې په مساوي ډول ووېشئ. چرک یی یې سر کېږدئ.

2 ګام: پر وریجو او چرک باندې د چرک گرمه شوروا واچوئ او مالګه، تور مرچ او هر ډول اختیاري مصالحې ورکړئ، که یې کاروئ. په تنور کې یې کېږدئ او د 45 دقیقو لپاره یا یې تر هغه پاخه کړئ چې وریجی پخې شي.

3 ګام: له تنر یې لیرې کړئ او ترکیبې سبزیجات پکې اضافه کړئ. په فویل یعنی ناسوز درۍ سره وپوښئ او د پخولو ډیګ بیا په تنور کې د 5 دقیقو یا تر هغه وخته کېږدئ چې ښه گرم شي.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 400 کالوري | 44g | ګرامه کاربوهایډریټ | 0 | ګرامه بوره | 4 | ګرامه فایبر | 8 | ګرامه غور (2 ګرامه مشبوع غور) | 37 | ګرامه پروټین | 420 | ملی ګرامه سوډیم

د لارښاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ