

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

Cơm gạo lứt và gà nướng

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1½ chén gạo lứt chưa nấu
- 6 đùi gà không xương không da
- 3 cốc nước dùng gà chứa ít natri, đun sôi
- ½ thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- 1 túi (12 ounce) rau củ hỗn hợp đông lạnh
- Tùy chọn: thêm loại gia vị yêu thích của bạn (bột tỏi, bột hành, bột ớt, v.v.)

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 375°F. Dàn đều gạo lứt vào khay nướng kích thước 9 x 13. Xếp thịt gà lên trên.

BƯỚC 2: Đổ nước dùng gà nóng vào cơm và thịt gà, nêm muối, hạt tiêu đen và bất kỳ loại gia vị nào nếu muốn. Cho vào lò nướng trong 45 phút hoặc cho đến khi gạo chín thành cơm.

BƯỚC 3: Lấy ra khỏi lò và thêm vào hỗn hợp rau củ. Đậy kín bằng giấy bạc và cho khay nướng vào lò trong khoảng 5 phút hoặc cho đến khi đủ chín đều.



BÍ QUYẾT BÒ TÚI

- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm rau thơm tươi hoặc khô và tỏi tươi.
- **Thay thế nguyên liệu:** Hãy thử dùng đậu Hà Lan và cà rốt đóng hộp đã rửa sạch và để ráo nước thay vì đông lạnh.
- **Bạn có biết?** Gạo lứt là loại ngũ cốc nguyên hạt có nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng hơn gạo trắng.



Trong mỗi khẩu phần: 400 Calo | 44g Tinh bột | 0g Đường | 4g Chất xơ | 8g Chất béo (2g Chất béo bão hòa) | 37g Protein | 420g Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes