



Baked Chicken and Brown Rice

Servings: 6
Total Cost: \$ 13.22

INGREDIENTS

- 1 ½ cups brown rice
- 6 boneless skinless chicken thighs
- 3 cups chicken broth, low sodium, boiling
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- 12 ounce bag frozen mixed peas and carrots



STEP 1: Preheat oven to 375° F.



STEP 2: Evenly spread brown rice on the bottom of a 9x13 baking dish. Place chicken on top.



STEP 3: Pour in the hot chicken stock and season with salt and pepper.



STEP 4: Bake 45 minutes. At the end of cooking, add mixed vegetables and bake 5 more minutes until warmed through.

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

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Pollo al horno con arroz integral

Porciones: 6
Costo Total: \$ 13.22

INGREDIENTES

- 1½ taza de arroz integral
- 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.
- 1 paquete (12 onzas) de arvejas congeladas con zanahorias.



Paso 1: Precalienta el horno a 375° F.



Paso 2: Distribuye el arroz uniformemente en un recipiente refractario de 9x13. Pon el pollo encima.



Paso 3: Agrega el caldo de pollo y salpimienta.



Paso 4: Llévalo al horno durante 45 minutos. Al final de la cocción agrega las verduras que quieras y hornea por 5 minutos más hasta que esté todo bien caliente.

400 Calorias | 44g Carbs | 0g Azucar | 4g Fibra | 8g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 37g Proteina | 420mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes