

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

الدجاج المخبوز مع الأرز البني

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- تعزيز التغذية: تُضاف الأعشاب الطازجة أو المجففة والثوم الطازج.
- المكونات القابلة للاستبدال: يمكن استخدام البازلاء والجزر المعلبة والمغسولة بدلاً من المجمدة.
- هل تعلم؟ الأرز البني عبارة عن حبة كاملة بها ألياف وعناصر غذائية أكثر من الأرز الأبيض.



المقادير

- 1 و 1/2 كوب من الأرز البني غير المطبوخ
- 6 أفخاذ دجاج منزوعة الجلد
- 3 أكواب مرق دجاج منخفض الصوديوم مغلية
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 (12 أونصة) كيس خضروات مختلطة مجمدة
- اختياري: يمكن اختيار التوابل المفضلة (مسحوق الثوم، مسحوق البصل، مسحوق الفلفل الحار، إلخ)

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخّن الفرن إلى 375 درجة فهرنهايت، ثم يُوزع الأرز البني بالتساوي على طبق خبز بأبعاد 9 × 13. يوضع الدجاج فوقها.
- الخطوة 2:** يُسكب مرق الدجاج الساخن فوق الأرز والدجاج ويُتبّل بالملح والفلفل الأسود وأي توابل اختيارية إذا تم استخدامها. يوضع في الفرن ويخبز لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج الأرز.
- الخطوة 3:** يُرفع من الفرن ويُضاف الخضار المخلوطة. يغطى بورق القصدير، ثم يوضع طبق الخبز مرة أخرى في الفرن لمدة 5 دقائق أو حتى يسخن.

لكل وجبة: 400 سعرة حرارية | 44 جرام كربوهيدرات | 0 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 8 جرام دهون (2 جرام دهون مشبعة) | 37 جرام بروتين | 420 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes