



Kabuli Pulao

Prep time: 10 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 7

Serving size: 1 cup

Cost: \$7.75 per recipe, \$1.11 per serving

Ingredients

- 2 tablespoons vegetable oil
- 2 cups diced onion
- 2 cloves garlic, minced
- 2 cups water
- 2 cups instant brown rice, uncooked
- ½ teaspoon salt
- 1 cup shredded carrots
- ½ cup raisins
- 1 (15 ounce) can chickpeas, drained and rinsed
- 2 tablespoons sliced almonds or pistachios (optional)
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon cumin
- ¼ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon ground cardamom (optional)

Directions

- 1) Heat 1 tablespoon vegetable oil in a medium saute pan. Add onions and cook for 3 minutes or until tender. Add garlic and cook for 1 minute.
- 2) Add rice, water, and salt to onions and garlic. Bring to a boil, then reduce heat to low and cover. Simmer for about 10 minutes or until water has been absorbed.
- 3) While rice is cooking, heat the remaining tablespoon of vegetable oil in a separate saute pan. Add carrots, raisins, chickpeas, nuts, and remaining spices, and saute for about 5 minutes, stirring often.
- 4) Dish rice onto a serving platter and spread the carrot, raisin, chickpea, and nut mixture over the top. Serve and enjoy!

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	360
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 66g	24%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 45mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 194mg	4%



Money-Saving Tip:

Chickpeas are a healthy, low-cost source of protein.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Questions about
nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Kabuli Pulao

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 7

Tamaño de la porción: 1 taza

Costo: \$7.75 por receta, \$1.11 por porción

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 tazas cebolla picada
- 2 dientes ajo, picados
- 2 tazas agua
- 2 tazas arroz integral instantáneo, crudo
- ½ cucharadita sal
- 1 taza zanahorias ralladas
- ½ taza pasas
- 1 lata (15 onzas) garbanzos, enjuagados
- 2 cucharadas almendras o pistachos rebanados (opcional)
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita comino
- ¼ cucharadita canela molida
- ¼ cucharadita de cardamomo molido (opcional)

Preparación

- 1) Caliente 1 cucharada de aceite vegetal en un sartén mediano. Agregue las cebollas y cocine por 3 minutos o hasta que estén tiernas. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto.
- 2) Agregue arroz, agua y sal a las cebollas y el ajo. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego a bajo y tapar. Cocine a fuego lento durante unos 10 minutos o hasta que se haya absorbido el agua.
- 3) Mientras se cocina el arroz, caliente la cucharada restante de aceite vegetal en un sartén aparte. Agregue las zanahorias, las pasas, los garbanzos, las nueces y el resto de las especias y saltee durante unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
- 4) Coloque el arroz en una fuente para servir y esparza la mezcla de zanahoria, pasas, garbanzos y nueces por encima.
¡Sirva y disfrute!

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	360
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 66g	24%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 45mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 194mg	4%



Consejo para ahorrar dinero:
Los garbanzos son una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Kabuli Pulao

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 7

Porção: 1 copo

Custo: \$7.75 por receita, \$1.11 por porção

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 copos de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 copos de água
- 2 copos de arroz integral instantâneo, cru
- ½ colher de chá de sal
- 1 copo de cenoura ralada
- ½ copo de passas
- 1 lata (15 onças) de grão de bico, enxaguado
- 2 colheres de sopa de amêndoas fatiadas ou pistache (opcional)
- ¼ colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chá de cominho
- ¼ colher de chá de canela em pó
- ¼ colher de chá de cardamomo moído (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Aqueça 1 colher de sopa de óleo vegetal em uma frigideira média. Adicione a cebola e cozinhe por 3 minutos ou até ficar macia. Adicione o alho e cozinhe por 1 minuto.
- 2) Adicione arroz, água e sal à cebola e alho. Deixe ferver, depois abaixe o fogo e tampe. Cozinhe por cerca de 10 minutos ou até que a água seja absorvida.
- 3) Enquanto o arroz cozinha, aqueça a colher de sopa de óleo restante em uma frigideira separada. Adicione as cenouras, as passas, o grão de bico, as nozes e os temperos restantes e refogue por cerca de 5 minutos, mexendo com frequência.
- 4) Coloque o arroz em uma travessa e espalhe a mistura de cenoura, passas, grão de bico e nozes por cima. Sirva e aproveite!

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	360
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 66g	24%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 45mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 194mg	4%



Dica para economizar dinheiro:

O grão-de-bico é uma fonte de proteína saudável e de baixo custo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.