



Brown Rice Pilaf

Prep time: 5 minutes

Cook time: 55 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: ¾ cup

Cost: \$1.79 per recipe, \$0.30 per serving

Ingredients

- 1 tablespoon butter
- ½ cup finely sliced scallions
- ½ teaspoon minced fresh garlic
- ½ cup finely chopped mushrooms
- 1½ cups uncooked brown rice
- 3 cups low-sodium chicken or vegetable broth
- 2 tablespoons minced parsley
- Black pepper to taste

Directions

- 1) Melt butter in a medium saucepan.
- 2) Add scallions, garlic, and mushrooms and stir occasionally for 5 minutes.
- 3) Add rice and cook 3 more minutes, stirring constantly.
- 4) In another saucepan, boil broth. Pour broth over rice. Add parsley, pepper and stir.
- 5) Reduce heat to low and cover with a lid. Simmer for about 45 minutes or until all the liquid has been absorbed and rice is tender.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size ¾ cup

Amount per serving

Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 40mg 2%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 13mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 187mg 4%

*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.

Brown rice is a whole grain, which has fiber that helps digestion. Try to make half of your grains whole each day!



Money-Saving Tip:

Stock up on shelf-stable items like rice when they are on sale.

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.



Pilaf de Arroz Integral

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 55 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: ¾ taza

Costo: \$1.79 por receta, \$0.30 por porción

Ingredientes

- 1 cucharada mantequilla
- ½ taza cebollines, picadas
- ½ cucharadita ajo, picado
- ½ taza champiñones, cortados
- 1½ tazas arroz integral crudo
- 3 tazas caldo de pollo o verduras bajo en sodio
- 2 cucharadas perejil picado
- Pimienta negra al gusto

Preparación

- 1) Derrita la mantequilla en una cacerola de tamaño mediano.
- 2) Agregue las cebollines, el ajo y los champiñones y mezcle ocasionalmente por 5 minutos.
- 3) Agregue el arroz y cocine 3 minutos más, revolviendo constantemente.
- 4) En otra olla hierva el caldo. Vierta el caldo sobre el arroz. Agregue el perejil, la pimienta y mezcle.
- 5) Reduzca el fuego y cubra. Hierva a fuego lento por unos 45 minutos o hasta que todo el líquido se haya absorbido y el arroz quede tierno.

El arroz integral es un grano integral, que tiene fibra que ayuda a la digestión. ¡Intente que la mitad de sus granos sean integrales todos los días!

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size ¾ cup

Amount per serving

Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 40mg 2%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 13mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 187mg 4%

*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.



Consejo para ahorrar dinero:

Súrtase de alimentos no perecederos como el arroz cuando están en oferta.

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.



Arroz Pilaf Integral

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 55 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: ¾ copo

Custo: \$1.79 por receita, \$0.30 por porção

Ingredientes

- 1 colher de sopa de manteiga
- ½ copo de cebolinha cortada em fatias finas
- ½ colher de chá de alho fresco picado
- ½ copo de cogumelos picados
- 1½ copos de arroz integral cru
- 3 copos de caldo de frango ou de vegetais com baixo teor de sódio
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

- 1) Derreta a manteiga em uma panela média.
- 2) Adicione a cebolinha, o alho e os cogumelos e mexa ocasionalmente por 5 minutos.
- 3) Adicione o arroz e cozinhe mais 3 minutos, mexendo constantemente.
- 4) Em outra panela, ferva o caldo. Despeje o caldo sobre o arroz. Adicione a salsinha, a pimenta e mexa.
- 5) Reduza o fogo e cubra com uma tampa. Cozinhe por cerca de 45 minutos ou até que todo o líquido tenha sido absorvido e o arroz esteja macio.

O arroz integral é um grão integral que tem fibra que ajuda na digestão. Tente fazer com que metade dos seus grãos sejam integrais todos os dias.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size ¾ cup

Amount per serving

Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 40mg 2%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 13mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 187mg 4%

*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.



Dica para economizar dinheiro:

Compre extras dos itens não perecíveis como arroz quando eles estão na promoção.

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.