



# Easy Cheesy Chicken and Broccoli

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 20 minutes**

**Servings per recipe: 6**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$5.74 per recipe, \$0.96 per serving**

## Ingredients

- 1 (14.5 ounce) can low-sodium chicken broth
- 2 cups instant brown rice, uncooked
- 1 (16 ounce) bag frozen broccoli
- 1 cup cooked diced chicken OR  
1 (10 ounce) can chicken, drained
- 1 cup shredded low-fat cheddar cheese
- ¼ cup parmesan cheese
- ½ teaspoon garlic powder

## Directions

- 1) Place broth in a medium saucepan. Bring to a boil over medium-high heat.
- 2) Stir in rice. Place broccoli and chicken over rice but do not stir in. Cover and cook 5 minutes.
- 3) Remove from heat and let stand, covered, for 5 minutes.
- 4) Stir in cheeses and garlic powder. Let stand, covered, for 5 minutes, then serve.

## Nutrition Facts

6 servings per container

**Serving size** 1 cup

Amount per serving

**Calories** 270

% Daily Value\*

**Total Fat** 7g 9%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 45mg 15%

**Sodium** 390mg 17%

**Total Carbohydrate** 31g 11%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 25g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 158mg 10%

Iron 2mg 10%

Potassium 377mg 8%

Vitamin C 43mg 50%

\*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.



## Money-Saving Tip:

A block of cheese almost always costs less than a bag. Buy the block and shred your cheese at home.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**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.



# Guisado Fácil de Pollo, Queso y Brócoli

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 20 minutos**

**Porciones por receta: 6**

**Tamaño de porción: 1 taza**

**Costo: \$5.74 por receta, \$0.96 por porción**

## Ingredientes

- 1 lata (14.5 onzas) caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas arroz integral instantáneo, crudo
- 1 bolsa (16 onzas) brócoli congelado
- 1 taza pollo cocido en trozos o 1 lata (10 onzas) pollo enlatado, colado
- 1 taza queso cheddar rallado bajo en grasa
- ¼ taza queso parmesano
- ½ cucharadita ajo en polvo

## Preparación

- 1) Coloque el caldo en una olla mediana. Hierva sobre fuego medio-alto.
- 2) Agregue y revuelva el arroz. Coloque el brócoli y el pollo sobre el arroz pero sin revolver. Cubra y deje cocinar por 5 minutos.
- 3) Retire del fuego y deje reposar, cubierto, por 5 minutos.
- 4) Agregue y revuelva los quesos y ajo en polvo. Deje reposar, cubierto, por 5 minutos, y sirva.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>270</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 45mg	<b>15%</b>
<b>Sodium</b> 390mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 25g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 158mg	<b>10%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 377mg	<b>8%</b>
<b>Vitamin C</b> 43mg	<b>50%</b>

\*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:**  
Un bloque de queso casi siempre cuesta menos que una bolsa. Compre el bloque y ralle su queso en casa.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**¿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.



# Frango e Brócolis com Queijo Fácil

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$5.74 por receita, \$0.96 por porção

## Ingredientes

- 1 lata (14,5 onças) de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 2 copos de arroz integral instantâneo, cru
- 1 embalagem (16 onças) de brócolis congelado
- 1 copo de frango cozido em cubos OU 1 lata (10 onças) de frango, escorrida
- 1 copo de queijo cheddar ralado com baixo teor de gordura
- ¼ copo de queijo parmesão
- ½ colher de chá de alho em pó

## Modo de Preparo

- 1) Coloque o caldo em uma panela média. Leve a ferver em fogo médio alto.
- 2) Adicione o arroz. Coloque o brócolis e o frango sobre o arroz, mas não mexa. Cubra e cozinhe por 5 minutos.
- 3) Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
- 4) Adicione os queijos e o alho em pó. Deixe descansar, coberto, por 5 minutos, depois sirva.

## Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size **1 cup**

Amount per serving

**Calories 270**

% Daily Value\*

Total Fat 7g **9%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 45mg **15%**

Sodium 390mg **17%**

Total Carbohydrate 31g **11%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 25g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 158mg **10%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 377mg **8%**

Vitamin C 43mg **50%**

\*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:**  
Um bloco de queijo quase sempre custa menos do que um saco. Compre o bloco e rale o queijo em casa.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**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.