

BROWN SPANISH RICE



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{3}{4}$ CUP, MAKES 10 SERVINGS):

241 calories; 41 grams carbohydrate; 7 grams fat; 4 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.26

INGREDIENTS

- 2 carrots
 - 1 onion
 - 2 cloves garlic
 - 1 red or green pepper
 - 5 small tomatoes
 - 2½ cups brown rice
 - 5 cups water
 - 1½ tsp salt
 - ¼ tsp each: pepper, thyme, turmeric, paprika, celery salt
 - 1 bay leaf
 - 4 Tbsp olive oil, divided
-

DIRECTIONS

Chop all vegetables, and heat 2 Tbsp of oil in a large pot. Add carrots, onion, and garlic and cook 5 minutes over medium heat. Add pepper and tomatoes, cook another 5 minutes. Add rice, water, salt, and spices. Bring to a boil, reduce to a low simmer and cover. Cook until all the water is absorbed. Drizzle with last 2 Tbsp of oil.

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



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 10 PORCIONES (1 PORCIÓN = $\frac{3}{4}$ TAZA):

241 calorías; 41 gramos carbohidratos; 7 gramos grasa; 4 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.26

INGREDIENTES

- 2 zanahorias
 - 1 cebolla
 - 2 dientes de ajo
 - 1 pimiento rojo o verde
 - 5 tomates pequeños
 - 2½ tazas de arroz integral
 - 5 tazas de agua
 - 1½ cucharadita de sal
 - ¼ cucharadita de cada uno de estos ingredientes: pimiento, tomillo, cúrcuma, paprika, sal de apio
 - 1 hoja de laurel
 - 4 cucharadas de aceite de oliva, dividida
-

PREPARACIÓN

Pique todas las verduras, después caliente 2 cucharadas de aceite en una olla grande. Agregue las zanahorias, la cebolla y el ajo, y sofríalos a fuego medio por 5 minutos, luego añada el pimiento y los tomates, y cocínelos 5 minutos más. Agregue el arroz, agua, sal y especias, cuando comience a hervir, reduzca a fuego lento y tape la olla. Cocine hasta que se absorba toda el agua. Antes de servir agregue las 2 últimas cucharadas de aceite de oliva.

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