

Mushroom Brown Rice Pilaf

Makes 8 servings, ½ cup per serving



Cost: \$5.05 per recipe, \$.63 per serving

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 20

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 4%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 130mg 5%

Total Carbohydrate 30g 10%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 1g

Protein 3g

Vitamin A 4% • Vitamin C 4%

Calcium 2% • Iron 6%

Ingredients

1 tablespoon butter

½ cup finely sliced scallions

½ teaspoon minced garlic

1 cup dried diced or sliced mushrooms

1½ cups uncooked brown rice

3 cups low-sodium broth

2 tablespoons minced parsley

Black pepper, to taste

Recipe Tip: If you don't have broth, you can substitute 3 cups water plus ½ teaspoon salt.

Directions

1. Heat butter in a medium saucepan. Add scallions and garlic and cook, stirring, for 2 minutes.
2. Add rice and mushrooms and cook 3 more minutes, stirring constantly.
3. Pour broth over rice. Add parsley and stir.
4. Bring to a boil, then reduce heat to low and cover tightly with a lid. Simmer about 45 minutes, or until all the liquid has been absorbed and rice is tender.
5. Season with black pepper.

Ocean State
**JOB
LOT**



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

Pilaf de Arroz Integral y Champiñones

Receta para 8 porciones, ½ taza por porción



Costo: \$5.05 por receta, \$.63 por porción

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 20

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 4%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 130mg 5%

Total Carbohydrate 30g 10%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 1g

Protein 3g

Vitamin A 4% • Vitamin C 4%

Calcium 2% • Iron 6%

Ocean State
**JOB
LOT**



Ingredientes

- 1 cucharada mantequilla
- ½ taza cebolleta cortada
- ½ cucharadita ajo picado
- 1 taza cubitos o trocitos de champiñones secos
- 1½ tazas arroz integral crudo
- 3 tazas caldo bajo en sodio
- 2 cucharadas perejil cortado
- Pimienta negra, a su gusto

Consejo de Cocina: Si no tiene caldo, puede sustituir 3 tazas de agua y ½ cucharadita de sal.

Preparación

1. Caliente la mantequilla en una cacerola mediana. Añada la cebolleta y ajo y cocine, revolviendo, por 2 minutos.
2. Añada el arroz y champiñones y cocine 3 minutos más, revolviendo continuamente.
3. Ponga el caldo por encima del arroz. Añada el perejil y mezcle.
4. Hierva, y entonces reduzca al fuego lento y ponga la tapa. Cocine sobre fuego lento unos 45 minutos, o hasta todo el líquido se haya absorbido y el arroz esté tierno.
5. Sazone con pimienta negra.

Preguntas sobre la nutrición?

Llame al 1-877-FOOD-URI