

Curried Chicken and Rice Casserole

Yield : 6 servings

Ingredients

- 1 cup **brown rice**, long-grain, regular, dry
- 1 Tbsp **olive oil**
- ¼ cup low-sodium **chicken broth**
- ¾ cup **fresh celery**
- 1 cup **fresh onions**, peeled, diced
- 1¼ cups **fresh carrots**, peeled, shredded
- ½ cup **low-fat plain yogurt**
- 2 cups **cooked fajita chicken strips** (diced 1", 12oz)
- 1½ tsp **curry powder**
- 1 tsp **garlic powder**
- ½ tbs **ground black pepper**
- ¼ tbs **salt**

Instructions

1. Preheat oven to 400 °F.
2. Combine brown rice and 2 ½ cups water in large pot and bring to a boil. Turn heat down to low. Cover and cook until water is absorbed, about 30-40 minutes. Fluff with a fork. Set aside. A rice cooker may be used with the same quantity of brown rice and water.
3. In a large pan, heat olive oil and chicken broth over medium heat for 2-3 minutes. Add celery, onions, and carrots. Cook an additional 5-7 minutes or until vegetables are tender.
4. In a large mixing bowl, combine curry powder, garlic powder, pepper, salt, and yogurt. Add vegetables, brown rice, and chicken. Mix well.
5. Pour mixture into a 9" x 9" nonstick baking pan. Bake uncovered at 400 °F for 15 minutes. Heat to an internal temperature of 165 °F or higher for at least 15 seconds (use a food thermometer to check the internal temperature). Serve hot.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 220
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 1g
Protein: 14g
Sodium: 564mg
Total Carbohydrates: 26g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Arroz con Pollo al Curry

6 porciones

Ingredientes

- 1 taza de **arroz integral**, crudo
- 1 cucharada de **aceite de oliva**
- ¼ taza de **caldo de pollo**, bajo en sodio
- ¾ taza de **apio**, picado
- 1¼ tazas de **zanahorias**, pelada y rallada
- ½ taza de **yogurt natural**, bajo en grasa
- 2 tazas de **tiras de pollo para fajitas** (cocinadas)
- 1½ cucharaditas de **curry**
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**
- ½ cucharadita de **pimienta negra**
- ½ cucharadita de **sal**

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Combine el arroz y 2 ½ tazas de agua en una olla y deje hervir. Baje el fuego, cubra y cocine hasta que el agua se haya absorbido, como 30-40 minutos. Revuelva con un tenedor. Una olla arrocera puede usarse también, utilizando la misma cantidad de arroz y agua.
3. En un sartén grande, caliente el aceite y caldo de pollo a fuego medio por 2-3 minutos. Agregue el apio, cebolla, y zanahoria. Cocine 5-7 minutos o hasta que los vegetales estén suaves.
4. En un tazón grande, combine el curry, ajo, sal, pimienta y yogurt. Agregue los vegetales, arroz y pollo. Mezcle bien.
5. Vierta en un molde de 9x9 pulgadas y horneé (sin tapar) por 15 minutos. Use termómetro para alimentos hasta que muestra una temperatura interna de 165 grados por 15 segundos.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 220
Grasa total: 6g
Grasa saturada: 1g
Proteína: 14g
Sodio: 564mg
Carbohidratos: 26g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 3g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT