

# Brown Rice Pilaf

8 Servings

## Ingredients

- 1 medium **onion**, chopped
  - 1 medium **celery** stalk, ends trimmed and chopped
  - 2 cups **brown rice**, uncooked
  - 2½ cups **water**
  - 2 cups **vegetable broth**, fat free, no sodium
  - ½ cup **raisins**
  - 2 tsp dried **sage** or 2 Tbs fresh
- For additional flavor try adding 2 tsp homemade **Curry Powder**

*Optional: 1 cup walnuts, salt, pepper*

## Instructions

1. Spray the large skillet with canola cooking spray. Heat skillet over medium heat.
2. Sauté onion and celery until tender, about 5 minutes. Add brown rice and sauté for 5 minutes.
3. Add water, broth, and raisins; heat to boiling. Reduce heat to low, cover and simmer until rice is tender and liquid is absorbed, about 50 minutes.
4. Stir in walnuts if desired, sage, salt and pepper.
5. Transfer to serving dish. Serve immediately.



## Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 210  
Total Fat: 1.5g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 4g  
Sodium: 40mg  
Carbohydrates: 44g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 4g

# Pilaf de Arroz Integral

8 Porciones

## Ingredientes

- 1 **cebolla** (mediana picada)
- 1 tallo de **apio** (mediano con las puntas cortadas y picado)
- 2 tazas **arroz integral** (sin cocer)
- 2 1/2 tazas **agua**
- 2 tazas **caldo de vegetales** (sin grasa y sin sodio)
- 1/4 taza **pasas**
- 2 cucharaditas **salvia** seca ó 2 cucharadas **salvia** fresca, picada

*Opcional: 1 taza nueces, sal, pimienta*

## Preparación

1. Rocíe una sartén grande con aceite canola en aerosol. Caliente la sartén a fuego medio.
2. Sofría la cebolla y el apio alrededor de 5 minutos, o hasta que estén tiernos. Agregue el arroz integral y sofría 5 minutos.
3. Agregue el agua, el caldo, y las pasas y deje hervir. Disminuya la temperatura a fuego lento, tape y hierva alrededor de 50 minutos, o hasta que el arroz esté cocido y haya absorbido el líquido.
4. Agregue las nueces, si lo desea, la salvia, la sal y la pimienta.
5. Transfiera a una fuente (platón/plato) para servir. Decore con salvia fresca y sirva inmediatamente.



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 210  
Grasa Total: 1.5g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 4g  
Sodio: 40mg  
Carbohidratos: 44g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 4g

