

Curried Chicken and Rice Casserole

6 Servings

Ingredients

- 1 cup **long grain brown rice**, regular, uncooked
- 1 Tbs **olive oil**, or other vegetable oil of your choice
- ¼ cup **chicken broth**, low sodium
- ¾ cup fresh **celery**
- 1 cup **onions**, peeled, diced
- 1 ¼ cups **carrots**, peeled, shredded
- ½ cup low fat **plain yogurt**
- 2 cups cooked **fajita chicken strips**, diced 1" (about 12 oz)
- 1 ½ tsp **curry powder** or homemade curry powder
- 1 tsp **garlic powder**
- ½ tsp ground **black pepper**
- ¼ tsp **salt**



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 250
Total Fat: 5g
Saturated Fat: 1g
Protein: 20g
Sodium: 580mg
Carbohydrates: 31g
Added Sugar: 0g
Fiber: 4g

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. You can also use a rice cooker with the same quantity of brown rice and water.
3. In a large pan, heat olive oil and chicken broth over medium heat. Add celery, onions, and carrots. Cook for 5-7 minutes or until vegetables are tender.
4. In a large mixing bowl, combine curry powder, garlic powder, salt, pepper, and yogurt. Add cooked vegetables, brown rice, and chicken. Mix well.
5. Pour mixture into a baking pan and bake uncovered for 15 minutes.

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
- 1 taza de **cebolla** picada
- 1 ¼ tazas de **zanahoria** pelada y rallada
- ½ taza de **yogurt natural**, bajo en grasa
- 2 tazas de **pollo para fajitas** cocinadas
- 1 ½ cucharaditas de **curry**
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**
- ½ cucharadita de **pimienta negra**
- ¼ cucharadita de **sal**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 250
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 20g
Sodio: 580mg
Carbohidratos: 31g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
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, yogurt, sal y pimienta (si los usan). Agregue vegetales, arroz y pollo. Mezcle bien.
5. Vierta en un molde de 9x9 pulgadas y hornée sin tapar por 15 minutos.

