

Vegetable Rice Pilaf

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 2 Servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

1-1/3 cups water
1 teaspoon chicken-flavored bouillon granules
1/2 cup long grain rice, uncooked
1-1/2 cups sliced fresh mushrooms
1-1/2 cups coarsely shredded carrots
1/2 cup chopped fresh parsley
1/3 cup thinly sliced green onions
1/4 cup chopped sweet red pepper
1/4 teaspoon pepper



Combine water and bouillon granules in a saucepan; bring to a boil. Add rice; cover, reduce heat, and simmer 20 minutes.

Remove from heat; uncover and stir in mushrooms and next 5 ingredients. Cover and let stand 5 minutes.

Cook over low heat 5 minutes until excess moisture has evaporated.

Enjoy!



Adapted from: <https://www.justapinch.com/recipes/side/vegetable/rice-vegetable-pilaf.html>

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Pilaf de arroz con verduras

Para obtener más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 2 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

1-1 / 3 tazas de agua

1 cucharadita de caldo granulado con sabor a pollo

1/2 taza de arroz de grano largo, sin cocinar

1-1 / 2 tazas de champiñones frescos en rodajas

1-1 / 2 tazas de zanahorias ralladas en trozos grandes

1/2 taza de perejil fresco picado

1/3 taza de cebollas verdes en rodajas finas

1/4 taza de pimiento rojo dulce picado

1/4 cucharadita de pimienta



Combine el agua y los gránulos de caldo en una cacerola; llevar a ebullición. Agrega el arroz; tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos.

Alejar del calor; destape y agregue los champiñones y los siguientes 5 ingredientes. Tapar y dejar reposar 5 minutos.

Cocine a fuego lento durante 5 minutos hasta que se evapore el exceso de humedad.

¡Disfrutar! Adorne con cilantro picado y perejil.



Adaptado de: <https://www.justapinch.com/recipes/side/vegetable/rice-vegetable-pilaf.html>

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

