

Lemon Rice Pilaf

Makes 4 servings. *½ cup per serving.*

Prep time: 10 minutes **Cook time:** 10 minutes

Ingredients:

1 cup uncooked brown rice

1 tbsp butter

1 cup sliced celery

1 cup thinly sliced green onions

1 tbsp lemon juice

Salt and pepper to taste

Optional: ½ cup dried cranberries, unsweetened

1. In a medium-size pot, cook rice according to package directions.
2. In a large skillet, heat butter over medium heat. Add celery and onions; cook until tender.
3. When rice is nearly fully cooked, add cooked celery and onions, lemon juice, salt/pepper, and cranberries (optional) to rice. Toss lightly. Continue to cook until heated through.

Nutrition information per serving: Calories 215, Fat 4g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 8mg, Sodium 311mg, Potassium 118mg, Carbohydrates 41g, Fiber 7g, Sugars 3g, Protein 4g, Vitamin A 34% Daily Value, Vitamin C 45% DV, Calcium 13% DV, Iron 4% DV



*Adapted from www.tasteofhome.com.
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

Arroz Pilaf de Limón

Rinde 4 porciones. *1/2 taza por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocción:** 10 minutos

Ingredientes:

1 taza de arroz integral crudo

1 cucharada de mantequilla

1 taza de apio en rodajas

1 taza de cebollas verdes cortadas en rodajas finas

1 cucharada de jugo de limón

Sal y pimienta al gusto

Opcional: ½ taza de arándanos secos, sin endulzar

1. En una olla mediana, cocine el arroz según las instrucciones del paquete.
2. En una sartén grande, calentar la mantequilla al fuego medio. Añadir el apio y la cebolla; cocinar hasta que estén tiernos.
3. Cuando el arroz esté casi cocido, añadir al arroz el apio y la cebolla cocidos, el jugo de limón, la sal/pimienta y los arándanos (opcionales). Mezcle ligeramente. Seguir cocinando hasta que esté bien caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 215, Grasas Total 4g, Grasas Saturadas 2g, Colesterol 8mg, Sodio 311mg, Potasio 118mg, Carbohidratos 41g, Fibra 7g, Azúcares 3g, Proteínas 4g, Vitamina A 34% (Porcentaje (%) de Valor Diario), Vitamina C 45% DV, Calcio 13% DV, Hierro 4% DV



*Adaptación de: www.tasteofhome.com.
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*