

Tomato Soup Rice Casserole

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:

¾ cups uncooked rice
1 can (10.75 ounce) tomato soup
10 ounces canned or pouched chicken
1 cup frozen mixed vegetables (peas, carrots, green beans, and/or corn)
1 cup shredded cheese (cheddar, mozzarella, or your choice)
1/2 teaspoon garlic powder
1/2 teaspoon onion powder
1/2 teaspoon dried oregano
Salt and pepper, to taste



1. Preheat your oven to 350°F. Grease a 9x13-inch baking dish or similar-sized with cooking spray or butter.
2. Cook rice according to package instructions.
3. In a large mixing bowl, combine the cooked rice, tomato soup, diced chicken, frozen mixed vegetables, shredded cheese, and seasonings. Stir until well combined.
4. Taste the mixture and adjust the seasoning with salt and pepper as needed.
5. Transfer the mixture to the prepared baking dish, spreading it out evenly.
6. Cover the baking dish with aluminum foil and bake in the preheated oven for 20-25 minutes, or until the casserole is heated through and the cheese is melted and bubbly.
7. Remove the foil and bake for an additional 5-10 minutes, or until the cheese is golden brown on top.
8. Once done, remove from the oven and let it cool for a few minutes before serving.



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

Tomato Soup Rice Casserole

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:

¾ cups uncooked rice
1 can (10.75 ounce) tomato soup
10 ounces canned or pouched chicken
1 cup frozen mixed vegetables (peas, carrots, green beans, and/or corn)
1 cup shredded cheese (cheddar, mozzarella, or your choice)
1/2 teaspoon garlic powder
1/2 teaspoon onion powder
1/2 teaspoon dried oregano
Salt and pepper, to taste



1. Preheat your oven to 350°F. Grease a 9x13-inch baking dish or similar-sized with cooking spray or butter.
 2. Cook rice according to package instructions.
 3. In a large mixing bowl, combine the cooked rice, tomato soup, diced chicken, frozen mixed vegetables, shredded cheese, and seasonings. Stir until well combined.
 4. Taste the mixture and adjust the seasoning with salt and pepper as needed.
 5. Transfer the mixture to the prepared baking dish, spreading it out evenly.
 6. Cover the baking dish with aluminum foil and bake in the preheated oven for 20-25 minutes, or until the casserole is heated through and the cheese is melted and bubbly.
 7. Remove the foil and bake for an additional 5-10 minutes, or until the cheese is golden brown on top.
- Once done, remove from the oven and let it cool for a few minutes before serving



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

Caldo de tomate e arroz de el orno

Para más recetas visítenos el pagina de web: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

¾ tazas de arroz crudo
1 lata (10,75 onzas) de sopa de tomate
10 onzas de pollo en lata o en bolsa
1 taza de verduras mixtas congeladas (guisantes, zanahorias, judías verdes y/o maíz)
1 taza de queso rallado (cheddar, mozzarella o el que prefiera)
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
1/2 cucharadita de orégano seco
Sal y pimienta al gusto



1. Precaliente el horno a 350°F. Engrasa un molde para hornear de 9x13 pulgadas o de tamaño similar con aceite en aerosol o mantequilla.
2. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.
3. En un bol grande, mezclar el arroz cocido, la sopa de tomate, el pollo cortado en dados, las verduras mixtas congeladas, el queso rallado y los condimentos. Remover hasta que estén bien combinados.
4. Probar la mezcla y ajustar la sazón con sal y pimienta según sea necesario.
5. Transfiera la mezcla a la fuente de horno preparada, extendiéndola uniformemente.
6. Cubrir la fuente con papel de aluminio y hornear durante 20-25 minutos, o hasta que el guiso esté bien caliente y el queso esté derretido y burbujeante.
7. Retire el papel de aluminio y hornee durante 5-10 minutos más, o hasta que el queso esté dorado por encima.
8. Una vez hecho, sacar del horno y dejar enfriar unos minutos antes de servir.



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

Caldo de tomate e arroz de el orno

Para más recetas visítenos el pagina de web: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

¾ tazas de arroz crudo
1 lata (10,75 onzas) de sopa de tomate
10 onzas de pollo en lata o en bolsa
1 taza de verduras mixtas congeladas (guisantes, zanahorias, judías verdes y/o maíz)
1 taza de queso rallado (cheddar, mozzarella o el que prefiera)
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
1/2 cucharadita de orégano seco
Sal y pimienta al gusto



1. Precaliente el horno a 350°F. Engrasa un molde para hornear de 9x13 pulgadas o de tamaño similar con aceite en aerosol o mantequilla.
2. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.
3. En un bol grande, mezclar el arroz cocido, la sopa de tomate, el pollo cortado en dados, las verduras mixtas congeladas, el queso rallado y los condimentos. Remover hasta que estén bien combinados.
4. Probar la mezcla y ajustar la sazón con sal y pimienta según sea necesario.
5. Transfiera la mezcla a la fuente de horno preparada, extendiéndola uniformemente.
6. Cubrir la fuente con papel de aluminio y hornear durante 20-25 minutos, o hasta que el guiso esté bien caliente y el queso esté derretido y burbujeante.
7. Retire el papel de aluminio y hornee durante 5-10 minutos más, o hasta que el queso esté dorado por encima.
8. Una vez hecho, sacar del horno y dejar enfriar unos minutos antes de servir.



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