

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