

Crock Pot Vegetable Brown Rice

4 Servings

Ingredients

- 1 ½ cups uncooked **brown rice**
- 3 cups **vegetable broth** (or chicken broth), low sodium
- 2 cloves **garlic**, finely chopped (or 2 tsp garlic powder)
- 8 oz **frozen bell peppers and onions**
- 10 oz **frozen vegetables** (green beans, carrots, peas, or whatever you like!)
- 1 Tbs **olive oil** or other vegetable of choice
- 1 tsp **pepper**

Optional toppings: avocado, cilantro, parsley, or anything else you enjoy!

Instructions

1. Dump all ingredients into slow cooker and stir to combine.
2. Cook on high for 3 hours, or on low for 6 hours

Note: Use low sodium broth or 1 ½ cups water and 1 ½ cups broth to cut back on the sodium in this recipe.



Nutrition Information

Serving Size: ¼ of recipe

Calories: 350
Total Fat: 5g
Saturated Fat: 1g
Protein: 8g
Sodium: 550mg
Carbohydrates: 67g
Added Sugar: 0g
Fiber: 5g

Arroz Integral con Vegetales en Olla de Cocimiento Lento

4 Porciones

Ingredientes

- 1 ½ tazas de **arroz integral**, crudo
- 3 tazas de **caldo de vegetales** (o caldo de pollo), bajo en sodio
- 2 dientes de **ajo**, finamente picados (ó 2 cucharaditas de ajo en polvo)
- 8 oz de **mezcla de paquete de pimientos dulces y cebolla**, congelados
- 10 oz de **vegetales congelados** (habichuelas verdes, zanahorias, chícharos o lo que usted prefiera!)
- 1 cucharada de **aceite de oliva** u otro tipo de aceite vegetal de su preferencia
- 1 cucharadita de **pimienta**

Ingredientes opcionales para la cobertura: aguacate, cilantro, perejil o cualquier otro ingrediente que usted prefiera!

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una olla de cocimiento lento y mezcle bien.
2. Cocine a fuego alto por 3 horas o a fuego bajo por 6 horas.

Nota: Use caldo bajo en sodio o 1 ½ tazas de agua + 1 ½ tazas de caldo para bajar el nivel de sodio si no encuentro caldo bajo en sodio.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ la receta

Calorías: 350
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 8g
Sodio: 550mg
Carbohidratos: 67g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 5g