

Lemony Rice with Peas

Yield: 5 servings

Total Time: 20 minutes

Ingredients

- 2 cups water
- 2 teaspoons extra-virgin olive oil
- 1 cup brown rice
- 1 ½ cups frozen peas
- 2 tablespoons chopped fresh herbs (dill, tarragon, mint or basil)
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon freshly grated lemon zest (optional)
- ½ cup parmesan cheese

Preparation Instructions

1. Combine water and oil in a large saucepan and bring to a boil. Cook brown rice according to package directions.
2. Cook peas in the microwave according to package directions.
3. Add peas, herbs, lemon juice and lemon zest to the rice. Mix gently and fluff with a fork.
4. Serve warm sprinkled with parmesan cheese.

Nutrition Highlights

- Green Peas are low in calories and contain protein. One serving of this recipe is 220 calories and 7gm of protein.
- Brown rice is a whole grain. It is recommended that half of the grains you eat in a day should be whole grains. Whole grain foods contain fiber which helps support digestion. This recipe provides 3 gm of fiber per serving.
- This recipe is low in sodium, 150mg per serving, and contains 36gm of carbohydrates.

Modified from: www.eatingwell.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Лимонный Рис с Зелёным Горошком

Выход: 5 порций

Затраченное время: 20 минут

Ингредиенты

- 2 чашки воды
- 2 ч.л. оливкового масла
- 1 чашка коричневого риса
- 1 ½ чашки мороженого зелёного горошка
- 2 ст.л. нарезанной зелени (укропа, мяты, или тарагона)
- 2 ст.л. лимонного сока
- 1 ст.л. свежеснатёртой лимонной цедры (при желании)
- ½ чашки натёртого сыра Пармезан (Parmesan)

Приготовление

1. В большую кастрюлю налейте воду и добавьте оливковое масло; доведите до кипения. Добавьте рис и варите до готовности в соответствии с инструкцией на пакете.
2. Разморозьте горошек в микроволновой печи в соответствии с инструкцией на пакете.
3. Добавьте горошек, нарезанную зелень, лимонный сок и цедру в приготовленный рис. Осторожно перемешайте вилкой разрыхляя рисовую массу.
4. Подавайте к столу в тёплом виде посыпав сверху натёртым сыром пармезан.

Информация об Этом Блюде и его Пользе

- Зелёный горошек имеет небольшое количество калорий, а также содержит белок. В одной порции этого блюда содержится 220 калорий и 7 г белка.
- Коричневый рис это цельное зерно. В соответствии с рекомендацией, половина дневной нормы зерна должна состоять из цельного зерна. Цельное зерно содержит клетчатку, которая помогает в пищеварении. Этот рецепт содержит 3 г клетчатки на порцию.
- Этот рецепт содержит небольшое количество натрия (соли) – всего 150 мг на порцию и 36 г углеводов.

Рецепт адаптирован из: www.eatingwell.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved