



# Curry Fried Rice

Serves 8 | \$6.70

350 calories | 12g fat (2g sat fat) | 320mg sodium | 48g carbs | 5g fiber | 16g protein per serving

## Ingredients

- 2 cups uncooked, instant brown rice
- 1 small onion
- 2 carrots
- 1 lb. ground turkey
- 1 Tablespoon canola oil
- 1 can no-salt-added corn (15 oz.)
- 1 Tablespoon sesame oil
- 1 Tablespoon curry powder
- ¼ teaspoon pepper
- ½ teaspoon salt

1. Cook brown rice by following instructions on the box.
2. While rice is cooking, finely chop the onion and carrots, drain and rinse corn.
3. In a large sauté pan, heat canola oil over medium- high heat until shiny.
4. Add turkey and break up the meat with a wooden spoon.
5. Add chopped carrots as soon as meat begins to cook.
6. Cook meat until it starts to brown, but it does not have to be completely done.
7. Add onions and curry powder to the pan at this point and sauté until both meat and vegetables are cooked through and browned.
8. Add corn and cooked brown rice to the pan.
9. Add sesame oil and pepper to the pan, mix thoroughly.
10. Add salt and serve.

Recipe Tip: When buying ground turkey, look for ground thigh meat because it is more flavorful and less expensive.

[capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Protein Rich

- Ground turkey is a heart healthy alternative to ground beef

## Fill Half Your Plate With Fruits and Veggies

- Add other vegetables such as green peppers and celery to increase veggie count and stretch this recipe



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**



# Arroz frito con curri

8 porciones | \$6.70

350 calorías | 12g grasa (2g grasa saturada) | 320mg sodio | 48g carbohidratos | 5g fibra | 16g proteína cada porción

## Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral, instantáneo
- 1 cebolla pequeña
- 2 zanahorias
- 1 lb. de pavo picado
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 lata de maíz, sin sal (15 oz.)
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de polvo de curri
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de sal

1. Cocine el arroz integral usando las instrucciones en la caja.
2. Cuando el arroz está cocinando, corte finamente la cebolla y las zanahorias, escurra y enjuague el maíz.
3. En una sartén grande, ponga el aceite a fuego medio-alto.
4. Añada el pavo y rompa el pavo con una cuchara.
5. Añada las zanahorias cortadas cuando el pavo empieza a cocinar.
6. Cocine hasta que la carne ha empezado a dorar.
7. No es necesario que esta se dore completamente.
8. Añada las cebollas y polvo de curri al sartén y saltee todo hasta que el pavo y las verduras han cocinado completamente y dorado un poco.
9. Añada el maíz y arroz, cocine por algunos minutos.
10. Añada el aceite de sésamo y pimienta, mezcla.
11. Añada la sal y sirva.

Consejo de cocina: Cuando compra el pavo picado, busca el paquete que dice muslo picado porque es más barato y más sabroso

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Escoja la proteína

- Pavo picado es una buena y saludable alternativa a carne picada

## Coma muchas verduras y frutas durante el día

- Añada otras verduras a esta comida como pimienta verde y apio para más y para estirar esta receta



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**