



Carrot Fried Rice

Makes 4 main dish portions (1/2 cup each)

Ingredients

- 1 ½ cups brown rice
- 2 tablespoons peanut oil
- 4 carrots, grated with a large box grater
- 6 eggs, beaten
- 1 bunch scallions, chopped, white and light green parts
- 1 tablespoon soy sauce

Directions

1. Fill a saucepan 2/3 full and bring to a boil over high heat. Add the rice, lower to medium heat and allow to slowly boil for 20 minutes. Drain liquid, return rice to the pan, and allow to sit 10 minutes covered.
2. Heat oil in a large nonstick skillet over medium heat. Add carrots and allow to cook 2 minutes. Move carrots to one side of the pan. Pour eggs on the other side of the pan, turn down the heat and allow to cook 4 minutes until eggs set on the bottom side. Fold eggs over and allow to cook 3 more minutes until loosely set.
3. Fold in scallions, soy sauce, and rice, and mix together until combined.

Good Food Fast:

Keep a batch of cooked brown rice in the fridge for the week and this recipe comes together in 20 minutes.

Freshen It Up:

Add 1 tablespoon fresh ginger, minced, to the pan of carrots for extra spice, and toss in 2 tablespoons chopped cilantro at the end of cooking.

Nutrition Facts

Amount Per Portion

Calories **415**

Total Fat 9.5g **Total Carbohydrate** 59g

Saturated Fat 3g Dietary Fiber 6g

Sodium 261mg **Protein** 13g

\$2.94

Estimated total cost of ingredients for this dish.

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Together we can solve hunger™



Arroz Frito de Zanahoria

4 porciones

Ingredientes

- 1½ taza de arroz integral
- 2 cucharadas de aceite de maní
- 4 zanahorias ralladas
- 6 huevos batidos
- 1 manojo de cebolletas picadas, usar la parte blanca y la parte de color verde claro
- 1 cucharada de salsa de soya

Instrucciones

1. Llena 2/3 de una cacerola con agua y lleva a hervor a fuego algo. Agrega el arroz, baja a fuego medio y deja que hierva lentamente por 20 minutos. Escúrrelo y deshazte del líquido, y vuelve a poner el arroz en la cacerola. Déjalo reposar por 10 minutos tapado.
2. Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega las zanahorias y deja que se cocine por 2 minutos. Mueve las zanahorias a un lado de la sartén. Echa los huevos en el otro lado, baja el fuego y deja que se cocinen por 4 minutos hasta que estén bien hechos por debajo. Dobla los huevos tipo omelette y deja que se cocinen por 3 minutos más hasta que estén hechos pero no demasiado cocinados.
3. Agrega las cebolletas, la salsa de soya, el arroz, y mezcla bien todo.

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Comida Buena y Rápida:

Mantén siempre arroz integral ya preparado en la nevera para la semana, y podrás tener esta receta lista en 20 minutos.

Refréscale:

Agrega 1 cucharada de jengibre fresco finamente picado a la sartén de las zanahorias para un toque picante, y ponle 2 cucharadas de cilantro picado al final de la preparación.

Datos de Nutrición

| | |
|----------------------|------------------------|
| Cantidad por Porción | |
| Calorías 415 | |
| Grasa Total 9.5g | Carbohidrato Total 59g |
| Grasa Saturada 3g | Fibra Dietética 6g |
| Sodio 261mg | Proteínas 13g |

\$2.94

Estimated total cost of ingredients for this dish.

Together we can solve hunger™