



Carrot Fried Rice

INGREDIENTS

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

Servings: 4

Total cost: \$2.94



STEP 1: Heat the oil in a large nonstick skillet over medium heat. Add the carrots and ginger, and allow to cook 2 minutes. Move the carrots and ginger to one side of the pan.



STEP 2: Pour the beaten eggs on the other side of the pan, turn down the heat and allow to cook 4 minutes until the eggs set on the bottom side. Fold the eggs over the carrots and ginger, and allow to cook 3 more minutes until loosely set.



STEP 3: Fold in scallions, soy sauce, cilantro, and rice, and mix together until combined.



Cooking Brown Rice:

Getting just the right water-to-rice ratio for brown rice can be tricky! One easy way to cook your brown rice is to treat it just like pasta! Bring a large pot of water to a boil, add 1 teaspoon of salt, a splash of olive oil, and 1 bay leaf. Leave mixture to boil for about 30 minutes, or until desired tenderness then drain, return to the pot and let sit covered for 5-10 minutes.

Prepare Ahead: Having cooked rice on hand in the fridge makes this a quick recipe to throw together on a weeknight.

295 Calories | 27g Carbs | 4g Sugar | 4g Fiber | 15g Fat (3g Sat Fat) | 13g Protein | 520mg Sodium Per Serving

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



Arroz Frito de Zanahoria

INGREDIENTES

- 1½ taza de arroz integral
- 4 zanahorias ralladas con la parte gruesa del rallador
- 6 huevos batidos
- 1 manojo de cebolletas picadas, usar la parte blanca y la parte de color verde claro
- 1 cucharada de jengibre fresco cortado
- 2 cucharadas de cilantro cortado
- 1 cucharada de salsa de soya
- 2 cucharadas de aceite

Porciones: 4

Costo Total: \$2.94



Paso 1: Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agregue las zanahorias y el jengibre y deje que se cocine por 2 minutos. Mueva las zanahorias y el jengibre a un lado de la sartén.



Paso 2: Eche los huevos batidos en el otro lado de la sartén, baje el fuego y deje que se cocinen por 4 minutos hasta que estén bien hechos por debajo. Doble los huevos tipo omelette por sobre de las zanahorias y el jengibre y deje que se cocinen por 3 minutos más hasta que estén hechos pero no demasiado cocinados.



Paso 3: Agregue las cebolletas, la salsa de soya, el arroz y mezcle bien todo.



Cocción del Arroz Integral:

Lograr la proporción justa de arroz integral y agua a veces es difícil. Una manera fácil de hacerlo es cocinar el arroz integral como haría una pasta. Llene una olla grande con agua y deje hervir. Agregue 1 cucharadita de sal, un chorro de aceite de oliva y 1 hoja de laurel. Agregue 1½ tazas de arroz integral y cocine durante 30 minutos o hasta el punto de cocción deseado. Cuele, regrese el arroz a la olla y cubra por 5-10 minutos.

Prepara con Anticipación: Tener arroz integral cocido a mano en la nevera facilita la preparación de esta receta para una noche durante.

295 Calorias | 27g Carbs | 4g Azucar | 4g Fibra | 15g Grasa Total (3g Grasa Saturada) | 13g Proteína | 520mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes