



# Cauliflower Fried "Rice"

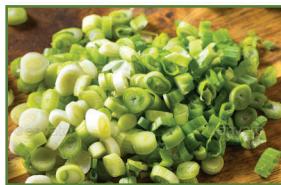
Servings: 8  
Total cost: \$6.70

## INGREDIENTS

- 1 (12-ounce) bag frozen peas and carrots mix, or canned equivalent
- 1 bunch green onions or scallions, chopped
- 2 eggs
- 1 head cauliflower, florets and stems, grated using a box grater or pulsed in a food processor to look like rice
- 3 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon oil



**STEP 1:** Heat the oil in a large non-stick skillet. When the oil is hot, add the peas and carrots until warmed through, about 2-3 minutes.



**STEP 2:** Add the chopped green onions and cook for one minute, then remove from heat.



**STEP 3:** Set the vegetables aside. Break both eggs into the pan and scramble until cooked through, about 3 minutes.



**STEP 4:** Combine the eggs with the vegetables. Stir in the grated cauliflower and soy sauce. Cover and cook until the cauliflower softens, about 3 minutes.

**Waste Less Food** Since the cauliflower in this recipe is grated, stretch your food dollar by grating the stems too.  
**Mix It Up!** Get creative by switching out the peas and carrots with different combinations of any canned, fresh, or frozen vegetables.

**89 Calories | 11g Carbs | 3g Sugar | 4g Fiber | 4g Fat (1g Sat Fat) | 6g Protein | 414mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Frito de Coliflor "Arroz"

Porciones: 8  
Costo Total: \$6.70

## INGREDIENTES

- 1 paquete (12 onzas) de arvejas y zanahorias congeladas o su equivalente en latas
- 1 manojo de cebolletas picadas
- 2 huevos
- 1 coliflor entera (cogollos y tallo) rallada usando la parte gruesa del rallador
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de aceite



**Paso 1:** Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande. Cuando esté caliente, agregue las arvejas y las zanahorias y cocine durante 2 a 3 minutos, hasta que estén calientes.

**Paso 2:** Agregue la cebolleta picada y cocine durante un minuto. Luego retire del fuego.

**Paso 3:** Ponga las verduras aparte, cocine los huevos tipo revueltos en la sartén durante unos 3 minutos hasta que estén bien hechos.

**Paso 4:** Mezcle los huevos con las verduras. Agregue la coliflor rallada y la salsa de soya. Tape y deje que se cocine unos 3 minutos hasta que la coliflor esté tierna.

**Desecha menos comida** Como el coliflor en esta receta es rallado, haga renir su dinero, rallando también los tallos.

**¡Mezcla Creativa!** Puede crear reemplazando las arvejas y las zanahorias por otros vegetales enlatados, frescos o congelados.

**89 Calorías | 11g Carbs | 3g Sugar | 4g Fibra | 4g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 6g Proteína | 414mg Sodio**

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)