



Baked Eggs over Crispy Rice Cake

Servings: 8
Total cost: \$6.70

INGREDIENTS

- 3 cups cooked brown rice
- 4 eggs
- 2 tablespoons chopped cilantro
- 2 tablespoons oil
- Black pepper, to taste (optional)
- Salt, to taste (optional)
- Salsa (optional)



STEP 1: Heat oil in a large nonstick skillet that has a lid over medium heat. Add the rice to the pan and evenly spread the rice to the edge of the pan, forming a circle by using the back of a spoon or measuring cup.



STEP 2: Allow the rice cake to cook until the bottom starts to brown, about 10 minutes. Lower the heat slightly if the bottom starts to brown too quickly. Make 4 indentations with a spoon and crack the eggs on top. Cover and allow the eggs to cook until the whites are set, about 5 minutes; cook longer for a firm yolk.



STEP 3: Cut into slices and top with your favorite condiments, such as black pepper, salt, or salsa.

Prepare Ahead

Having cooked rice on hand in the fridge makes this a quick recipe to come together on a weeknight.

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.

312 Calories | 38g Carbs | 0g Sugar | 2g Fiber | 2g Fat (1g Sat Fat) | 10g Protein | 367mg Sodium Per Serving

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



Huevos Asados sobre Crujiente de Arroz

Porciones: 8
Costo Total: \$6.70

INGREDIENTES

- 3 tazas de arroz integral cocido
- 4 huevos
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto (opcional)
- Salsa (opcional)
- Pimienta negra a gusto (opcional)



Paso 1: Caliente el aceite en una sartén antiadherente con tapa a fuego medio. Agregue el arroz cocido a la sartén y, usando la parte de atrás de una cuchara o una taza de medir, distribuya el arroz uniformemente hacia las orillas del sartén, formando un círculo.



Paso 2: Deje que el panqué de arroz se cocine hasta que la parte de abajo del panque se empiece a dorar, aproximadamente 10 minutos. Disminuya un poco el fuego si se empieza a dorar demasiado rápido. Haga 4 abolladuras con la cuchara y rompa los huevos encima. Cubra y deje que los huevos se cocinen hasta que las claras se asientan, durante 5 minutos; cocine más tiempo si desea una yema más firme.



Paso 3: Corte en pedazos y sazone con sus condimentos favoritos.



Prepare con anticipación:

Caliente el aceite en una sartén antiadherente con tapa a fuego medio. Agregue el arroz cocido a la sartén y, usando la parte de atrás de una cuchara o una taza de medir, distribuya el arroz uniformemente hacia las orillas del sartén, formando un círculo.

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. return to the pot and let sit covered for 5-10 minutes.

312 Calorias | 38g Carbs | 0g Sugar | 2g Fiber | 2g Fat (1g Sat Fat) | 10g Protein | 367mg Sodium Per Serving

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