

Carrot Fried Rice

Servings: 4

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 4 carrots, grated using the large holes of a box grater
- 1 tablespoon fresh ginger, minced
- 6 eggs, beaten
- 1 bunch scallions, chopped, white and green parts
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- 2 tablespoons cilantro, chopped
- 1½ cups cooked brown rice, preferably day old

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large skillet over medium heat. Add the carrots and ginger. Cook 2 minutes. Move the carrots and ginger to the edges of the pan.

STEP 2: Pour the eggs in the center of the pan. Turn down the heat and cook until the eggs set on the bottom, about 4 minutes. Gently stir the eggs until scrambled, about 3 minutes. Combine the eggs with the carrots and ginger.

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



- **Reduce Food Waste:** After chopping the scallions, put the leftover stems in a half inch of water and watch them regrow!
- **Make it Gluten-free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.



Per Serving: 300 Calories | 27g Carbs | 4g Sugar | 4g Fiber | 15g Fat (3g Sat Fat) | 13g Protein | 440mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Arroz salteado con zanahoria

Porciones: 4

Dieta: Vegetarianos

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 4 zanahorias rallas con la parte gruesa del rallador
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 6 huevos batidos
- 1 manojo de cebolletas, picadas, incluyendo las partes blancas y verdes.
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharadas de cilantro, cortado en trozos
- 3½ tazas de arroz integral cocido, preferentemente del día anterior

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue las zanahorias y el jengibre. Cocine durante 2 minutos. Desplace las zanahorias y el jengibre hacia los bordes de la sartén.

PASO 2: Vierta los huevos en el centro de la sartén. Reduzca el fuego y cocine hasta que los huevos se cuajen en el fondo, aproximadamente 4 minutos. Revuelva suavemente los huevos hasta que estén revueltos, unos 3 minutos. Mezcle los huevos con las zanahorias y el jengibre.

PASO 3: Incorpore las cebolletas, la salsa de soja, el cilantro y el arroz. Mezcle hasta que estén integrados.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Después de picar las cebolletas, coloque los tallos sobrantes en media pulgada de agua y observe cómo vuelven a crecer.
- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** Sustituya la salsa de soja regular por salsa de soja sin gluten o tamari.



Por porción: 300 calorías | 27g carbohidratos | 4g azúcar | 4g fibra | 15g grasa (3g grasa saturada) | 13g proteína | 440mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes