

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

هویج برنج سرخ شده

وعده ها: 4

رژیم: مخصوص افراد گیاه‌خوار



• **کاهش ضایعات مواد غذایی:** پس از خرد کردن پیازچه ها، ساقه های باقی مانده را در نیم اینچ آب قرار دهید و شاهد رشد مجدد آن باشید!

• **آن را بدون گلوتن بسازید:** به جای سس سویا معمولی از سس سویا بدون گلوتن یا تاماری استفاده کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 4 عدد هویج، با سوراخ های بزرگ یک رنده جعبه رنده شده
- 1 قاشق غذاخوری زنجبیل تازه، خرد شده
- 6 عدد تخم مرغ زده شده
- 1 دسته پیازچه، قسمت های خرد شده، سفید و سبز
- 1 قاشق غذاخوری سس سویا کم سدیم
- 2 قاشق غذاخوری گشنیز، خرد شده
- 3 1/2 فنجان برنج قهوه ای پخته شده، ترجیحا یک روزه

دستورالعمل ها

مرحله 1: روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. هویج و زنجبیل را اضافه کنید. برای 2 دقیقه بپزید. هویج و زنجبیل را به لبه های تابه منتقل کنید.

مرحله 2: تخم مرغ ها را در وسط تابه بریزید. حرارت را کم کنید و حدود 4 دقیقه تا زمانی که تخم مرغ ها کف آن ببندند، بپزید. تخم مرغ ها را به آرامی به مدت 3 دقیقه هم بزنید تا مخلوط شوند. تخم مرغ ها را با هویج و زنجبیل ترکیب کنید.

مرحله 3: پیازچه، سس سویا، گشنیز و برنج را داخل آن بریزید. با هم مخلوط کنید تا ترکیب شوند.

در هر وعده: 300 کالری | 27 گرم کربوهیدرات | 4 گرم شکر | 4 گرم فیبر | 15 گرم چربی (3 گرم چربی اشباع) | 13 گرم پروتئین | 440 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید