

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



په غوړو کې سرې شوې د گازرو وریجې

غذا: گیاه خوړونکی

خو ځله دې وړاندې شي: 4

ترکیب یعنی اجزاوې

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 4 گازرې، د ټوټې کولو ماشین د سوریو په کارولو سره ټوټې شوي
- 1 د خوړو کاشوغې تازه زنجفیل، ښه ټوټه شوی
- 6 هګۍ، ټوټې شوې
- 1 ټوټی شوي شنه پیاز، ټوټې شوي، سپینې او شنبې برخې
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغه د سویا کم سودیم لرونکی ساس
- 2 د خوړو کاشوغې کشنیز چې ښه ټوټه شوی
- 3/2 پیالې پخې شوې قهوه یي وریجې، غوره ده چې یو ورځ زاړه وي



• **تقلیل هدر الطعام:** بعد تقطیع البصل الأخضر، توضع بقایا السیفان في نصف بوضعة من الماء وتُشاهد كيف تنمو ثانية!

• **جعلها خالية من الغلوتين:** يمكن استخدام صلصة الصويا الخالية من الغلوتين أو التماري بدلاً من صلصة الصويا العادية.

لارښوونې

1 گام: غوړي په منځنۍ تودوخې سره په کړایي کې گرم کړئ. گازرې او زنجفیل پکې اضافه کړئ. 2 دقیقې یې پاڅه کړئ. گازرې او زنجفیل د کړایي په څنډو کې واچوئ.

2 گام: هګۍ د کړایي په مرکز کې واچوئ. تودوخه راکمه کړئ او تر هغه وخته پورې پاڅه کړئ چې هګۍ په لاندې برخه کې ټینګې شي، شاوخوا 4 دقیقې. هګۍ په نرمۍ سره ولېوئ تر هغه چې ټوټې ټوټې شي، شاوخوا 3 دقیقې. هګۍ له گازرو او زنجفیل سره ګډ کړئ.

3 گام: هښنه پیاز، د سویا ساس، کنشیزی او وریجې قات کړئ. تر هغه یې ګډ کړئ چې ترکیب شوي.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 300 کالوري | 27 گرامه کاربوهایډریټ | 4 گرامه بوره | 4 گرامه فایبر | 15 گرامه غوړ (3 گرامه مشبوع غوړ)

| 13 گرامه پروټین | 440 ملی گرامه سودیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ