

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

Cơm Chiên Cà Rốt

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Ăn chay

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu
- Nạo 4 củ cà rốt bằng phần lỗ to của dụng cụ bào nạo
- 1 thìa canh gừng tươi, thái băm
- 6 quả trứng, đánh tan
- 1 bó hành lá, cắt nhỏ cả phần trắng và xanh
- 1 thìa canh nước tương với hàm lượng natri thấp
- 2 thìa canh rau mùi, thái nhỏ
- 3½ cốc cơm gạo lứt đã nấu chín, tốt nhất là để qua đêm

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Thêm cà rốt và gừng vào chảo. Xào trong 2 phút. Đẩy cà rốt và gừng ra rìa chảo.

BƯỚC 2: Đổ trứng vào giữa chảo. Giảm lửa và nấu cho đến khi trứng se mặt dưới, khoảng 4 phút. Khuấy nhẹ trứng cho đến khi chín tới, khoảng 3 phút. Trộn trứng với cà rốt và gừng.

BƯỚC 3: Cho hành lá, nước tương, rau mùi và cơm vào trộn đều. Đảo đều cho các nguyên liệu hòa quyện.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Sau khi cắt hành lá, đặt phần gốc còn lại vào cốc nước sâu khoảng nửa inch và theo dõi chúng mọc lại!
- **Bữa ăn không chứa gluten:** Dùng nước tương không chứa gluten hoặc tamari thay cho nước tương thông thường.



Trong mỗi khẩu phần: 300 Calo | 27g Tinh bột | 4g Đường | 4g Chất xơ | 15g Chất béo (3g Chất béo bão hòa) | 13g Protein | 440mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes