

Eggs and Crispy Rice

Servings: 4

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 3 cups leftover brown rice, cooked
- 4 eggs
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- Optional: leftover cooked veggies, garlic powder, onion powder, herbs, salsa, low sodium soy sauce, hot sauce

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large skillet over medium heat. Add the cooked rice to the skillet and spread evenly to the edge, pressing with 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 cook until the whites are set, about 5 minutes. Cook longer for a firm yolk.

STEP 3: Season eggs with salt and black pepper, cut into slices and top with optional ingredients as desired.



- **Try this!** Cook brown rice like pasta! Add brown rice, a pinch of salt and a bay leaf to a large pot of boiling water. Cook for 30 minutes or until desired tenderness, drain, cover and let sit for 5-10 minutes.
- **Did you know?** Brown rice is a whole grain with more fiber and nutrients than white rice.



Per Serving: 310 Calories | 38g Carbs | 1g Sugar | 2g Fiber | 13g Fat (2.5g Sat Fat) | 10g Protein | 510mg Sodium

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

Huevos y arroz crocante

Porciones: 4

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 3 tazas de sobras de arroz integral, cocido
- 4 huevos
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- Opcional: sobras de verduras cocidas, ajo en polvo, cebolla en polvo, hierbas, salsa, salsa de soja baja en sodio, salsa picante

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el arroz cocido a la sartén y distribúyalo de manera uniforme hasta llegar al borde, utilizando el dorso de una cuchara o una taza medidora para presionar.

PASO 2: Permita que la base de la torta de arroz se cocine hasta que adquiera un tono dorado, lo cual tomará alrededor de 10 minutos. Si nota que la base se dora demasiado rápido, baje un poco la intensidad del fuego. Realice cuatro hendiduras con una cuchara y vierta los huevos arriba. Tape y deje cocinar hasta que las claras estén completamente cocidas, lo cual tomará aproximadamente 5 minutos. Cocine por más tiempo si desea que las yemas queden firmes.

PASO 3: Condimente los huevos con sal y pimienta negra, córtelos en rodajas y disponga sobre ellos los ingredientes opcionales que prefiera.



- **¡Prueba esto!** ¡Cocine el arroz integral como si fuera pasta! Agregue arroz integral, una pizca de sal y una hoja de laurel en una olla grande con agua hirviendo. Cocine por 30 minutos o hasta alcanzar la consistencia deseada, escurra, cúbralo y déjelo reposar entre 5 y 10 minutos.
- **¿Sabía qué?** El arroz integral es un cereal integral que contiene una mayor cantidad de fibra y nutrientes en comparación con el arroz blanco.



Por porción: 310 calorías | 38g carbohidratos | 1g azúcar | 2g fibra | 13g grasa (2.5g grasa saturada) | 10g proteína | 510mg sodio

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