

Cauliflower Fried Rice

Servings: 8

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 (12 ounce) bag of frozen peas and carrots or canned equivalent
- 1 bunch green onions, chopped
- 2 eggs
- 1 head cauliflower, grated using a box grater or pulsed in a food processor
- 3 tablespoons low-sodium soy sauce

Instructions

STEP 1: Heat the oil in a large skillet over medium heat. Add the peas and carrots and stir occasionally until warmed through, about 2-3 minutes. Add the green onions and cook for 1 minute. Transfer the vegetables to a plate.

STEP 2: Break both eggs into the skillet and scramble until cooked through, about 3 minutes.

STEP 3: Return the vegetables to the skillet with the eggs. Stir in the grated cauliflower and soy sauce. Cover and cook until the cauliflower softens, about 3 minutes.



- **Try This!** Use different combinations of fresh, frozen or canned vegetables.
- **Make it Gluten-free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.



Per Serving: 90 Calories | 11g Carbs | 2g Sugar | 4g Fiber | 3.5g Fat (0.5g Sat Fat) | 6g Protein | 340mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Arroz de coliflor salteado

Porciones: 8

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 bolsa (12 onzas) de zanahorias y guisantes congelados o un equivalente en lata
- 1 manojo de cebollas verdes picadas
- 2 huevos
- 1 cabeza de coliflor rallada o procesada
- 3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue los guisantes y las zanahorias y revuelva ocasionalmente hasta lograr una cocción pareja, durante aproximadamente 2 o 3 minutos. Agregue las cebollas verdes y cocine durante 1 minuto. Retire los vegetales, colóquelos en un plato y reserve.

PASO 2: Rompa ambos huevos en la sartén y revuelva hasta que estén bien cocidos, durante aproximadamente 3 minutos.

PASO 3: Vuelva a colocar los vegetales en la sartén junto con los huevos. Agregue la coliflor rallada y la salsa de soja y revuelva. Tape y deje cocinar hasta que la coliflor se ablande, durante aproximadamente 3 minutos.



- **¡Pruebe esto!** Use diferentes combinaciones de verduras frescas, congeladas o enlatadas.
- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** Ustituya la salsa de soja regular por salsa de soja sin gluten o tamari.



Por porción: 90 calorías | 11 g carbohidratos | 2 g azúcar | 4 g fibra | 3,5 g grasa (0,5 g grasa saturada) | 6 g proteína | 340 mg sodio

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