

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# أرز مقلي بالقرنبيط

وجبة تكفي: 8

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



• **جرب ما يلي!** يُستخدم مزيج متنوع من الخضراوات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة.

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



## المقادير

- 1 ملعقة زيت
- 1 كيس (12 أونصة) من البازلاء والجزر المجمدين أو ما يعادلها من المعلبات
- 1 حزمة من البصل الأخضر المفروم
- 2 بيضات
- 1 رأس قرنبيط مبشور بمبشرة أو مهروس في محضرة الطعام
- 3 ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم

## إرشادات

**الخطوة 1:** يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. تُضاف البازلاء والجزر وتقلَّب من حين لآخر حتى يسخن جيداً، لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق تقريباً. يُضاف البصل الأخضر ويُطبخ لمدة دقيقة واحدة. تُنقل الخضراوات إلى طبق.

**الخطوة 2:** تُكسر البيضتين في المقلاة وتخفقان حتى ينضجا تماماً، لمدة ثلاث دقائق تقريباً.

**الخطوة 3:** تُعاد الخضراوات إلى المقلاة مع البيض. يُضاف القرنبيط المبشور وصلصة الصويا ويُقلَّب المزيج. يُغطى القدر ويُترك على نار هادئة حتى ينضج القرنبيط.

لكل وجبة: 90 سعرة حرارية | 11 جرام كربوهيدرات | 2 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 3.5 جرام دهون (0.5 جرام دهون) | 6 جرام بروتين | 340 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)