

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

በአበባ ጎመን የተጠበሰ ሩዝ

የገበታው መጠን:- 8

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቴን-19

ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 (12 አመንስ) የቀዘቀዘ አተር እና ካሮት ወይም በጣሳ የታሸገ አቻ
- 1 ጥቅል አረንጓዴ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 2 እንቁላል
- 1 የጭንቅላት አበባ ጎመን፣ በሳጥን መክተፊያ በመጠቀም የተከተፈ ወይም በምግብ ማቀነባበሪያ ውስጥ የደቀቀ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዝቅተኛ-ሶዲየም የአኩሪ አተር ሶስ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1: በትልቅ መጥበሻ ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። አተር እና ካሮት ይጨምሩ እና አልፎ አልፎ እስኪሞቅ ድረስ ከ2-3 ደቂቃዎች ያህል ይቀላቅሉ። አረንጓዴ ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለ1 ደቂቃዎች ያብስሉ። አትክልቶችን ወደ አንድ ሳህን ይገልብጡ።

ደረጃ 2: ሁለቱንም እንቁላሎች በመጥበሻ ውስጥ ይሰብሩ እና እስከ 3 ደቂቃ ድረስ እስኪበስል ድረስ በቀስታ ያማስሉ።

ደረጃ 3: አትክልቶችን ከእንቁላል ወዳለው መጥበሻ ይመልሱ። የተከተፈ የአበባ ጎመን እና ሶይ ሶስ ይቀላቅሉ። ይክደኑ እና አበባ ጎመኑ እስኪለሰልስ ድረስ ለ3 ደቂቃዎች ያህል ያብስሉ።



- **ይህን ይሞክሩ!** ትኩስ፣ የቀዘቀዘ ወይም በጣሳ የታሸጉ አትክልቶች የተለያዩ ጥምረት ይጠቀሙ።
- **ከግሉቴን-19 ያድርጉት፡-** ከተለመደው አኩሪ አተር ስን ይልቅ ከግሉቴን-18 አኩሪ አተር ስን ወይም ታማሪ ስን ይጠቀሙ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 90 ካሎሪዎች | 11g ካርቦች | 2g ስኳር | 4g አሰር | 3.5g ስብ (0.5g ሳቼሬት ድ ስብ) | 6g ፕሮቲን | 340mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ