

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

برنج سرخ شده با گل کلم

وعده ها: 8

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



- 1 عدد گل کلم، رنده شده با رنده‌ی دستی یا آسیاب شده در غذاساز
- 3 قاشق غذاخوری سس سویا کم سدیم

مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 1 بسته (12 اونس) نخود فرنگی و هویج
- منجمد یا معادل آن کنسرو شده
- 1 دسته پیازچه، خرد شده
- 2 عدد تخم

- **این را امتحان کنید!** از ترکیبات مختلف سبزیجات تازه، منجمد یا کنسرو شده استفاده کنید.

- **آن را بدون گلوتن بسازید:** به جای سس سویا معمولی از سس سویا یا تاماری بدون گلوتن استفاده کنید.

دستورالعمل ها

مرحله 1: روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. نخود فرنگی و هویج را اضافه کنید و گاهی اوقات هم بزنید تا گرم شوند، حدود 2-3 دقیقه. پیازچه‌ها را اضافه کنید و 1 دقیقه تفت دهید. سبزیجات را به یک بشقاب منتقل کنید.

مرحله 2: هر دو تخم مرغ را داخل ماهیتابه بشکنید و حدود 3 دقیقه هم بزنید تا کاملاً پخته شوند.

مرحله 3: سبزیجات را به همراه تخم مرغ‌ها به ماهیتابه برگردانید. گل کلم رنده شده و سس سویا را اضافه کرده و مخلوط کنید. درب ظرف را بگذارید و حدود 3 دقیقه بپزید تا گل کلم نرم شود.



در هر وعده: 90 کالری | 11 گرم کربوهیدرات | 2 گرم شکر | 4 گرم فیبر | 3.5 گرم چربی (0.5 گرم چربی اشباع) | 6 گرم پروتئین | 340 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید