

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

Riz de chou-fleur frit

Portions : 8

Régime alimentaire : Végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 sachet (340 g) de petits pois et carottes surgelés ou équivalent en boîtes de conserve
- 1 botte d'oignons verts, hachés
- 2 œufs
- 1 tête de chou-fleur, râpée à l'aide d'une râpe à 4 faces ou mixée dans un robot ménager
- 3 cuillères à soupe de sauce soja à faible teneur en sel

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les petits pois et les carottes et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds, environ 2 à 3 minutes. Ajoutez les oignons verts et faites cuire pendant 1 minute. Transférez les légumes dans une assiette.

ÉTAPE 2 : Cassez les deux œufs dans la poêle et brouillez-les jusqu'à ce qu'ils soient cuits, environ 3 minutes.

ÉTAPE 3 : Remettez les légumes dans la poêle avec les œufs. Incorporez le chou-fleur râpé et la sauce soja. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que le chou-fleur ramollisse, environ 3 minutes.



- **Essayez ça !** Combinez différents légumes frais, surgelés ou en conserve.
- **Option sans gluten :** Utilisez de la sauce soja sans gluten ou tamari au lieu de la sauce soja ordinaire.



Par portion : 90 calories | 11 g de glucides | 2 g de sucre | 4 g de fibres | 3,5 g de lipides (0,5 g de lipides saturés)
| 6 g de protéines | 340 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes