

# 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)

# په غوړو کې سرې شوې د گولپي وريجې



- **دا وازموين!** د تازه، کنگل شوو يا کنسرت شوو سبزیجاتو بېلابېل ترکیبونه وکاروئ.

- **له غلاتینو یې خالي جوړ کړئ:** عادي سویا ساس پر ځای له کلوتینو خالي د سویا ساس یا تماري وکاروئ.



**غذا:** سبزیجات خوړونکی او گلوتېن نه لرونکی

**څو ځله دې وړاندې شي:** 8

## ترکیب یعنې اجزاوې

- 1 د ږوږۍ خوړلو کاشوغې غوړې
- 1 (12 اونسه) کنگل شوي نخود او گازرې يا يې کنسرت شوي معادل
- 1 بسته شنه پیاز چې ټوټې شوې وي
- 2 دانې هګۍ
- 1 گلپي، چې د ټوټې کوونکي ماشین يا د خوړو پروسس کوونکي کې ټوټې شوی وي
- 3 د ږوږۍ خوړلو کاشوغه د سویا کم سودیم لرونکی ساس

## لارښوونې

- ګام 1:** غوړې په منځنۍ تودوخې سره په کړایي کې گرم کړئ. نخود او گازرې پکې واچوئ او تر گرمېدو پورې یې تقریبا 2-3 دقیقو لپاره کله نا کله ولړئ. شنه پیاز ور واچوئ او د 1 دقیقو لپاره یې پوخ کړئ. سبزیجات بیا یوه قاب ته ولېږدوئ.
- ګام 2:** دواړه هګۍ په ناسوزه کړایي کې مات کړئ او تر هغه وخته پورې یې وخوړئ چې پخې شي، شاوخوا 3 دقیقې.
- ګام 3:** سبزیجات بېرته هګۍ لرونکې کړایي ته راوړئ. له ټوټې شوي گلپي او د سویا ساس سره یې ولړئ. پوښ یې کړئ او تر هغه وخته پورې یې پوخ او ولړئ چې گلپي نرم شي، شاوخوا 3 دقیقې.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 90 کالوري | 11 ګرامه کاربوهایډریټ | 2 ګرامه بوره | 4 ګرامه فایبر | 3.5 ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ)  
6 ګرامه پروټین | 340 ملی ګرامه سودیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) ته مراجعه وکړئ