

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

Cơm Chiên Súp lơ

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu
- 1 túi (12 oz) đậu Hà Lan & cà rốt đông lạnh hoặc đóng hộp tương đương
- 1 bó hành lá, cắt nhỏ
- 2 quả trứng
- 1 cây súp lơ, bào bằng dụng cụ bào hoặc xay nhuyễn bằng máy xay thực phẩm
- 3 thìa canh nước tương với hàm lượng natri thấp

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Cho đậu Hà Lan và cà rốt vào, đảo đều khoảng 2-3 phút đến khi nóng. Thêm hành lá, nấu thêm 1 phút. Trút rau ra đĩa.

BƯỚC 2: Đập 2 quả trứng vào chảo, đảo đều đến khi chín, khoảng 3 phút.

BƯỚC 3: Cho rau củ trở lại chảo cùng với trứng. Thêm súp lơ bào và nước tương. Đậy nắp và nấu đến khi súp lơ mềm, khoảng 3 phút.



- **Hãy thử ngay công thức này!**
Dùng các loại rau tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp theo ý thích.
- **Bữa ăn không chứa gluten:** Dùng nước tương không chứa gluten hoặc tamari thay cho nước tương thông thường.



Trong mỗi khẩu phần: 90 Calo | 11g Tinh bột | 2g Đường | 4g Chất xơ | 3,5g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 6g Protein | 340mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes