

Easy Vegetable Fried Rice

A healthier version of take-out!



Ingredients:

1 cup uncooked brown rice
1 Tablespoon oil (vegetable, olive, or canola oil work well)
1 bag frozen mixed vegetables (12 ounces), thawed
2 large eggs
3 Tablespoons reduced-sodium soy sauce
½ teaspoon garlic powder (optional)

Instructions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. In a medium saucepan, cook the brown rice according to package directions. Set aside.
3. In a large skillet, warm the oil over medium heat. Add the mixed vegetables. Cook, stirring often, until warm.
4. Whisk eggs in a small bowl. Clear a spot in the skillet, and add in eggs. Cook, stirring eggs often, until scrambled.
5. Add rice, garlic powder (if using), and soy sauce to the skillet, and stir everything together until combined and warm.

Makes 4 servings

Fácil arroz frito vegetal

¡Una versión más saludable que comida para llevar!



Ingredientes:

Una taza arroz integral crudo
Una cucharada de aceite (aceite vegetal, de oliva o de canola funcionan bien)
Una bolsa de verduras congeladas mezcladas (doce oz.), derretidas
Dos huevos grandes
Tres cucharadas salsa de soja baja en sodio
Media cucharada de polvo de ajo (opcional)

Instrucciones:

1. Lava las manos con agua tibia y jabón.
2. En una cacerola de medio tamaño, cocina el arroz integral según las instrucciones del paquete.
3. En una sartén grande, calienta el aceite sobre fuego medio. Añade las verduras mezcladas. Cocínalas, mezclándolas frecuentemente, hasta están tibias.
4. Bate huevos en un bol pequeño. Desobstruye un lugar en la sartén y añade los huevos. Cocínalos, mezclándolos frecuentemente, hasta están revueltos.
5. Añade arroz, polvo de ajo (si estás usándolo) y salsa de soja a la sartén y mezcla todo junto hasta están mezclados y tibios.

Hace cuatro porciones