

Easy Vegetable Fried Rice

4 Servings

Ingredients

- 1 cup uncooked **brown rice** (or 4 cups of left over cooked brown rice)
- 1 Tbs **oil** (vegetable, olive, or canola oil work well)
- 1 cup frozen **shelled edamame** (½ of 12 oz bag), thawed
- 12 oz bag frozen **stir fry mix vegetables**, thawed
- 2 large **eggs**
- 3 Tbs **reduced-sodium soy sauce**

Optional: ½t tsp garlic powder

Instructions

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



Nutrition Information

Serving Size: 2 cups

Calories: 300

Total Fat: 9g

Saturated Fat: 1.5g

Protein: 13g

Sodium: 500mg

Carbohydrates: 45g

Added Sugar: 0g

Fiber: 4g

Arroz Frito con Vegetales

4 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **arroz integral**, crudo (o 4 tazas de arroz integral ya cocinado)
- 1 cucharada de **aceite** (vegetal, de olivo o de canola)
- 1 taza de **edamame (sin la vaina) congelado** (½ de una bolsa de 12 oz), descongelado
- 1 paquete de 12 oz de **vegetales mixtos para saltear** congelados, descongelados
- 2 **huevos** grandes
- 3 cucharadas de **salsa de soya reducida en sodio**

Opcional: ½ cucharadita de ajo en polvo

Preparación

1. En una olla mediana, cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Reserve.
2. En una sartén grande a fuego medio, caliente el aceite. Agregue el edamame y los vegetales. Cocine hasta que esté caliente, moviendo constantemente.
3. Bata los huevos en un tazón pequeño. Haga espacio en la sartén y añada los huevos batidos en ese espacio, moviendo constantemente para hacer los huevos revueltos.
4. Agregue el arroz, ajo en polvo (si usa) y salsa de soya y mueva bien hasta que esté caliente e incorporado.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 2 tazas

Calorías: 300

Grasa Total: 9g

Grasa Saturada: 1.5g

Proteína: 13g

Sodio: 500mg

Carbohidratos: 45g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 4g