

Vegetable Fried Rice

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 6 Servings **Total Time:** 12 minutes

Ingredients:

- ½ cup unsalted butter
- 1 15-oz. can of mixed vegetables, drained
- 1 medium onion, minced (or 1 tablespoon onion powder)
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon ground black pepper
- 4 eggs, beaten
- 4 cups cooked rice
- 1/3 cup soy sauce



1. Heat a large non-stick skillet over medium-high heat. Add the butter and allow to melt.
2. Once the butter is sizzling, add the mixed vegetables, onion (or onion powder), garlic powder, and pepper. Mix.
3. Sauté for a couple of minutes, tossing occasionally, until the spices become fragrant.
4. Push the vegetables out towards the perimeter of the skillet, making a large well in the middle. Once the butter has puddled back in the center of the skillet, add the eggs and scramble.
5. Mix the scrambled eggs into the vegetables and then add one cup of rice and a small amount of soy sauce, mixing them thoroughly into the vegetables and breaking up any clumps of rice. Slowly mix in the remaining rice and soy sauce, a small bit at a time, until all the ingredients are fully combined. Continue stirring and cook until the rice is hot and steamy (about 5 minutes).



Adapted from: onehappyhousewife.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Arroz de Verdura

Para más recetas, visite: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 6 porciones **Tiempo de preparación: 12 minutos**

Ingredientes:

- ½ taza de mantequilla sin sal
- 1 taza de 15 oz. lata de vegetales mixtos, escurridos
- 1 cebolla mediana, picada (o 1 cucharada de cebolla en polvo)
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 4 huevos batidos
- 4 tazas de arroz cocido
- 1/3 taza de salsa de soja



1. Caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agrega la mantequilla y deja que se derrita.
2. Una vez que la mantequilla esté chisporroteando, agregue las verduras mixtas, la cebolla (o la cebolla en polvo), el ajo en polvo y la pimienta. Mezcla.
3. Saltee durante un par de minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las especias se vuelvan fragantes.
4. Empuje las verduras hacia el perímetro de la sartén, haciendo un hueco grande en el medio. Una vez que la mantequilla se haya vuelto a formar un charco en el centro de la sartén, agregue los huevos y revuelva.
5. Mezcle los huevos revueltos con las verduras y luego agregue una taza de arroz y una pequeña cantidad de salsa de soja, mezclándolos bien con las verduras y rompiendo los grumos de arroz. Mezcle lentamente el arroz restante y la salsa de soja, poco a poco, hasta que todos los ingredientes estén completamente combinados. Continúe revolviendo y cocine hasta que el arroz esté caliente y humeante (aproximadamente 5 minutos).



Adaptación de: onehappyhousewife.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos,
llame al (805) 238-4664.