

Cauliflower Fried Rice

Makes 4 servings.

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

1 lb. large head of cauliflower, cut into florets
3 cups of chopped vegetables, such as bell pepper, carrots, onion, broccoli, and spinach
½ cup of reduced sodium soy sauce
1 tablespoon of garlic powder or 3 cloves of garlic, minced
4 large eggs
1 cup diced ham or cooked ground beef, optional
Salt and pepper to taste, optional

1. Place cauliflower florets in a food processor and pulse until the mixture resembles rice.
2. Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Sauté the chopped vegetables, stirring frequently until just softened, about 8 minutes. Add cauliflower, soy sauce and garlic. Continue to cook, stirring often until cauliflower is just softened, 3-5 minutes.
3. In a separate skillet, scramble eggs and break into small pieces.
4. Add eggs and meat (optional) to cauliflower and vegetable mixture. Cook an additional 2 minutes. Remove from heat. Serve warm.



Adapted from: www.foodnetwork.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Cauliflower Fried Rice

Makes 6 servings.

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

1 lb. large head of cauliflower, cut into florets
3 cups of chopped vegetables, such as bell pepper, carrots, onion, broccoli, and spinach
½ cup of reduced sodium soy sauce
1 tablespoon of garlic powder or 3 cloves of garlic, minced
4 large eggs
1 cup diced ham or cooked ground beef, optional
Salt and pepper to taste, optional

1. Place cauliflower florets in a food processor and pulse until the mixture resembles rice.
2. Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Sauté the chopped vegetables, stirring frequently until just softened, about 8 minutes. Add cauliflower, soy sauce and garlic. Continue to cook, stirring often until cauliflower is just softened, 3-5 minutes.
3. In a separate skillet, scramble eggs and break into small pieces.
4. Add eggs and meat (optional) to cauliflower and vegetable mixture. Cook an additional 2 minutes. Remove from heat. Serve warm.



Adapted from: www.foodnetwork.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Arroz Frito de Coliflor

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor, cortado en ramilletes
- 4 tazas de vegetales cortados, como pimientos, zanahorias, cebolla, brócoli y espinaca
- ½ taza de salsa de soya, reduzca en sodio
- 1 cucharada de ajo en polvo, o 3 dientes de ajo picado
- 4 huevos grandes
- 1 taza de jamón o carne molida, cocido (opcional)
- Sal y pimienta al gusto, opcional*

1. Ponga la coliflor en un procesador de alimentos y muele hasta que la mezcla se parece arroz.
2. Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio-alto. Cocine los vegetales, revolviendo frecuentemente, hasta que se ablanden (6-8 minutos). Añade la coliflor, salsa de soya, y ajo. Continúe cocinando hasta que la coliflor se ablande (3-5 minutos).
3. En un sartén separado, cocine los huevos y hace pedazos pequeños.
4. Agregue los huevos, carne (opcional), coliflor, y vegetales. Cocine por 2 minutos más. Retire del calor y sirve caliente.



Adapted from: www.foodnetwork.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Arroz Frito de Coliflor

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor, cortado en ramilletes
- 4 tazas de vegetales cortados, como pimientos, zanahorias, cebolla, brócoli y espinaca
- ½ taza de salsa de soya, reduzca en sodio
- 1 cucharada de ajo en polvo, o 3 dientes de ajo picado
- 4 huevos grandes
- 1 taza de jamón o carne molida, cocido (opcional)
- Sal y pimienta al gusto, opcional*

1. Ponga la coliflor en un procesador de alimentos y muele hasta que la mezcla se parece arroz.
2. Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio-alto. Cocine los vegetales, revolviendo frecuentemente, hasta que se ablanden (6-8 minutos). Añade la coliflor, salsa de soya, y ajo. Continúe cocinando hasta que la coliflor se ablande (3-5 minutos).
3. En un sartén separado, cocine los huevos y hace pedazos pequeños.
4. Agregue los huevos, carne (opcional), coliflor, y vegetales. Cocine por 2 minutos más. Retire del calor y sirve caliente.



Adapted from: www.foodnetwork.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.