

Pork Fried Rice

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

Makes: 8 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

16 ounces canned pork
4 cups cooked white rice
¼ cup sesame oil
½ white onion - diced
⅓ cup soy sauce
½ teaspoon garlic powder
¼ teaspoon ground ginger
¼-½ teaspoon crushed red pepper flakes
1 cup frozen peas and carrots
6 green onions - chopped
3 eggs - whisked
1 cup pineapple chunks



1. In a large skillet over medium-high heat, cook the ground pork until browned all over being sure to break up into small pieces with a wooden spoon or a spatula as it cooks. Transfer to a dish and cover to keep warm.
2. In the same skillet, add oil and onions and saute for 1-2 minutes until tender.
3. Stir in rice, soy sauce, garlic powder, ginger, and red pepper flakes. Cook, stirring occasionally, for 5-8 minutes until rice is browned.
4. Stir in carrots, peas, and pineapple for 2-3 minutes until heated through.
5. Gently push the contents of the pan to one side to make room to cook the eggs. Add whisked eggs to empty portion of the pan and stir for 2-3 minutes. Stir into the rice, green onions, and cooked pork.



Adapted from: lecremedelacrumb.com

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

Pork Fried Rice

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

Makes: 8 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

16 ounces canned pork
4 cups cooked white rice
¼ cup sesame oil
½ white onion - diced
⅓ cup soy sauce
½ teaspoon garlic powder
¼ teaspoon ground ginger
¼-½ teaspoon crushed red pepper flakes
1 cup frozen peas and carrots
6 green onions - chopped
3 eggs - whisked
1 cup pineapple chunks



1. In a large skillet over medium-high heat, cook the ground pork until browned all over being sure to break up into small pieces with a wooden spoon or a spatula as it cooks. Transfer to a dish and cover to keep warm.
2. In the same skillet, add oil and onions and saute for 1-2 minutes until tender.
3. Stir in rice, soy sauce, garlic powder, ginger, and red pepper flakes. Cook, stirring occasionally, for 5-8 minutes until rice is browned.
4. Stir in carrots, peas, and pineapple for 2-3 minutes until heated through.
5. Gently push the contents of the pan to one side to make room to cook the eggs. Add whisked eggs to empty portion of the pan and stir for 2-3 minutes. Stir into the rice, green onions, and cooked pork.



Adapted from: lecremedelacrumb.com

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

Arroz frito con cerdo

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 8 porciones **Tiempo total:** 25 minutos

Ingredientes:

16 onzas de carne de cerdo en conserva
4 tazas de arroz blanco cocido
¼ taza de aceite de sésamo
½ cebolla blanca picada
⅓ taza de salsa de soja
½ cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de jengibre molido
¼-½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja molido
1 taza de guisantes y zanahorias congelados
6 cebollas verdes picadas
3 huevos batidos
1 taza de trozos de piña



1. En una sartén grande a fuego medio-alto, cocinar la carne picada de cerdo hasta que se dore por todas partes, asegurándose de romperla en trozos pequeños con una cuchara de madera o una espátula mientras se cocina. Pasar a una fuente y tapar para mantener el calor.
2. En la misma sartén, añadir el aceite y las cebollas y saltear durante 1-2 minutos hasta que estén tiernas.
3. Incorporar el arroz, la salsa de soja, el ajo en polvo, el jengibre y las hojuelas de pimienta roja. Cocinar, removiendo de vez en cuando, durante 5-8 minutos hasta que el arroz esté dorado.
4. Incorporar las zanahorias, los guisantes y la piña durante 2-3 minutos hasta que se calienten.
5. Empuje suavemente el contenido de la sartén hacia un lado para dejar espacio para cocer los huevos. Añadir los huevos batidos a la parte vacía de la sartén y remover durante 2-3 minutos. Incorpore el arroz, las cebollas de verdeo y el cerdo cocido.



Adaptado de: lecremedelacrumb.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Arroz frito con cerdo

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 8 porciones **Tiempo total:** 25 minutos

Ingredientes:

16 onzas de carne de cerdo en conserva
4 tazas de arroz blanco cocido
¼ taza de aceite de sésamo
½ cebolla blanca picada
⅓ taza de salsa de soja
½ cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de jengibre molido
¼-½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja molido
1 taza de guisantes y zanahorias congelados
6 cebollas verdes picadas
3 huevos batidos
1 taza de trozos de piña



1. En una sartén grande a fuego medio-alto, cocinar la carne picada de cerdo hasta que se dore por todas partes, asegurándose de romperla en trozos pequeños con una cuchara de madera o una espátula mientras se cocina. Pasar a una fuente y tapar para mantener el calor.
2. En la misma sartén, añadir el aceite y las cebollas y saltear durante 1-2 minutos hasta que estén tiernas.
3. Incorporar el arroz, la salsa de soja, el ajo en polvo, el jengibre y las hojuelas de pimienta roja. Cocinar, removiendo de vez en cuando, durante 5-8 minutos hasta que el arroz esté dorado.
4. Incorporar las zanahorias, los guisantes y la piña durante 2-3 minutos hasta que se calienten.
5. Empuje suavemente el contenido de la sartén hacia un lado para dejar espacio para cocer los huevos. Añadir los huevos batidos a la parte vacía de la sartén y remover durante 2-3 minutos. Incorpore el arroz, las cebollas de verdeo y el cerdo cocido.



Adaptado de: lecremedelacrumb.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664