



Easy Veggie Fried Rice

Prep time: 7 minutes

Cook time: 45 minutes

Servings per recipe: 5

Serving size: 1 ½ cup

Cost: \$5.77 per recipe, \$1.15 per serving

Ingredients

- 1 cup uncooked brown rice
- 1 (16 ounce) bag frozen mixed vegetables
- 2 tablespoons canola oil
- 1 cup chopped yellow onion
- 4 cloves fresh garlic, minced
- 4 eggs, beaten
- 2 tablespoons low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil (optional)

Directions

- 1) Cook brown rice according to the package.
- 2) Microwave frozen vegetables according to the package.
- 3) Heat canola oil in a nonstick 12-inch pan over medium-high heat. Add onions and garlic and cook for 5 minutes.
- 4) Add cooked rice to pan and cook for 5 minutes or until rice is crisp.
- 5) Move onions, garlic and rice to one side of pan. Add eggs to the empty side of the pan and scramble until cooked.
- 6) Add cooked vegetables, soy sauce and sesame oil (if using) to pan. Cook for 2 minutes and serve hot.

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving

Calories 360

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 130mg 43%

Sodium 310mg 13%

Total Carbohydrate 47g 17%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 66mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 229mg 4%

Vitamin A 379mcg 40%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Eggs are a healthy, low-cost source of protein.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Arroz Frito con Verduras

Tiempo de preparación: 7 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Porciones por receta: 5

Tamaño de porción: 1 ½ taza

Costo: \$5.77 por receta, \$1.15 por porción

Ingredientes

- 1 taza arroz integral crudo
- 1 bolsa (16 onzas) vegetales mixtos congelados
- 2 cucharadas aceite de canola
- 1 taza cebolla amarilla, picada
- 4 dientes de ajo frescos, picados
- 4 huevos, batidos
- 2 cucharadas salsa soja baja en sodio
- 1 cucharada aceite de ajonjolí (opcional)

Preparación

- 1) Cocine el arroz integral de acuerdo al paquete.
- 2) Cocine los vegetales congelados en el microondas de acuerdo al paquete.
- 3) Caliente el aceite de canola en un sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el ajo y cocine por 5 minutos.
- 4) Agregue el arroz cocido al sartén y cocine por 5 minutos o hasta que el arroz se dore.
- 5) Mueva las cebollas, el ajo y el arroz a un lado del sartén. Agregue los huevos al lado vacío del sartén y revuelva hasta que estén cocidos
- 6) Agregue los vegetales, la salsa de soja y el aceite de ajonjolí (si lo está usando) al sartén. Cocine por 2 minutos y sirva caliente.

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 1/2 cups
Amount per serving	
Calories	360
	% Daily Value*
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 130mg	43%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 66mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 229mg	4%
Vitamin A 379mcg	40%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Los huevos son una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Arroz Fácil de Vegetais Salteado

Tempo de preparação: 7 minutos

Tempo de cozimento: 45 minutos

Porções por receita: 5

Tamanho da porção: 1 ½ copo

Custo: \$5.77 por receita, \$1.15 por porção

Ingredientes

- 1 copo de arroz integral cru
- 1 embalagem de 16 onças de vegetais congelados
- 2 colheres de sopa de óleo de canola
- 1 copo de cebola amarela picada
- 4 dentes de alho fresco picados
- 4 ovos batidos
- 2 colheres de sopa de molho de soja com baixo teor de sódio
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Cozinhe o arroz integral conforme a embalagem.
- 2) Cozinhe os vegetais congelados no microondas de acordo com a embalagem.
- 3) Aqueça o óleo de canola em uma frigideira antiaderente de 30 cm em fogo médio-alto. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por 5 minutos.
- 4) Adicione o arroz cozido à panela e cozinhe por 5 minutos ou até que o arroz esteja crocante.
- 5) Mova a cebola, o alho e o arroz para um lado da panela. Adicione os ovos ao lado vazio da frigideira e mexa até ficar cozido.
- 6) Adicione os vegetais cozidos, o molho de soja e o óleo de gergelim (se for usar) à frigideira. Cozinhe por 2 minutos e sirva quente.

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving

Calories 360

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 130mg 43%

Sodium 310mg 13%

Total Carbohydrate 47g 17%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 66mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 229mg 4%

Vitamin A 379mcg 40%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para Economizar Dinheiro:

Os ovos são uma fonte de proteína saudável e de baixo custo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.