

## Vegetable Fried Rice

Serves 4-6

Fried rice is a great way to use up any leftovers (rice, vegetables, meat) that you have in the refrigerator. This recipe includes lots of vegetables, vegetable oil, and brown rice – all heart healthy! This recipe calls for fresh vegetables, but you can also use canned, frozen, or previously cooked vegetables, just adjust the cooking time.

- 3 tablespoons vegetable oil, such as canola oil
- 1 medium onion, diced
- 1 medium bell pepper (preferably red), washed, cored, seeded, and chopped
- 2 medium carrots, washed, peeled, and chopped or grated
- 1 large stalk celery, washed, and chopped
- 1 tablespoon minced garlic or 1 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon peeled and minced fresh ginger or 1 teaspoon ground ginger (optional)
- 3-4 cups cooked and chilled brown or white rice
- 2 eggs, lightly beaten
- 1 cup cooked chicken (optional)
- 1 cup thawed frozen peas (optional)
- 2 cups thinly sliced Romaine lettuce or baby spinach
- 2 tablespoons lite (low sodium) soy sauce
- Salt and pepper, to taste



### Preparation:

1. \* Put 1 tablespoon of oil in a large skillet over medium high heat. When it's hot, add the vegetables and cook about 8-10 minutes, stirring occasionally, until softened and beginning to brown. Transfer vegetables to a medium sized bowl.
2. Add remaining oil to skillet and return it to high heat. When it's hot, add garlic and ginger and stir for about 15 seconds. Add the rice, a little at a time, breaking it up with a spoon and toss it with the oil. (If the rice begins to burn, lower the heat.) when the rice is sizzling, push it to the sides of the pan to make an empty spot in the shape of a circle in the middle of the pan and pour in the beaten eggs. Scramble them for about 30 seconds and then stir them together with the rice.
3. If adding cooked chicken, peas, lettuce, or leftover vegetables, mix them into the rice mixture and cook until heated.
4. Return previously cooked vegetables to skillet and gently stir everything until combined and heated through
5. Stir in the soy sauce and serve!

\*Use whatever vegetables you have on hand.

Adapted from: <https://heated.medium.com/the-best-leftovers-hack-is-making-fried-rice-700eac6ee583>

## Arroz frito de verduras

Sirve 4-6

El arroz frito es una excelente manera de usar las sobras (arroz, verduras, carne) que tiene en el refrigerador. Esta receta incluye muchas verduras, aceite vegetal y arroz integral, ¡todo saludable para el corazón! Esta receta requiere verduras frescas, pero también puede usar verduras enlatadas, congeladas o previamente cocidas, simplemente ajuste el tiempo de cocción.

- 3 cucharadas de aceite vegetal, como el aceite de canola
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 1 pimiento mediano (preferiblemente rojo), lavado, sin semillas y picado
- 2 zanahorias medianas, lavadas, peladas y picadas o ralladas
- 1 apio de tallo grande, lavado y picado
- 1 cucharada de ajo picado o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de jengibre fresco pelado y picado o 1 cucharadita de jengibre molido (opcional)
- 3-4 tazas de arroz integral o blanco cocido y refrigerado
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1 taza de pollo cocido (opcional)
- 1 taza de guisantes congelados descongelados (opcional)
- 2 tazas de lechuga romana en rodajas finas o espinacas baby
- 2 cucharadas de salsa de soja lite (baja en sodio)
- Sal y pimienta, al gusto



### Preparación:

6. \* Poner 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio alto. Cuando esté caliente, agregue las verduras y cocine unos 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden y comiencen a dorarse. Transfiera las verduras a un tazón de tamaño mediano.
7. Agregue el aceite restante a la sartén y devuélvalo a fuego alto. Cuando esté caliente, agregue el ajo y el jengibre y revuelva durante unos 15 segundos. Añadir el arroz, poco a poco, romperlo con una cuchara y mezclarlo con el aceite. (Si el arroz comienza a quemarse, baje el fuego). cuando el arroz se esté dorando, empujarlo a los lados de la sartén para hacer un lugar vacío en forma de círculo en el medio de la sartén y verter los huevos batidos. Revuelva durante unos 30 segundos y luego revuelva junto con el arroz.
8. Si agrega pollo cocido, guisantes, lechuga o verduras sobrantes, mézclelos en la mezcla del arroz y cocine hasta que se vuelvan a calentar.
9. Devuelva las verduras previamente cocidas a la sartén y revuelva suavemente todo hasta que se combinen y se calienten.
10. ¡Agregue la salsa de soja y sirva!

\* Use las verduras que tenga a mano.

Adapted from: <https://heated.medium.com/the-best-leftovers-hack-is-making-fried-rice-700eac6ee583>