

Stir Fried Brown Rice

Ingredients:

1 1/2 cups brown rice
4 cups water or broth
2 eggs, lightly beaten
3 Tbsp oil
1/8 cup soy sauce
2-4 cups of assorted veggies, like frozen peas,
chopped scallions, diced carrots, fresh spinach



Directions: Put the rice and water or broth in a large saucepan and bring to a boil. Cover and simmer for 30-45 minutes until the rice is tender. Heat one tablespoon of the oil in a large skillet and cook eggs while stirring until firm. Set the cooked eggs aside in a separate bowl. Heat the remaining oil in the same skillet, and cook veggies while stirring until they are tender, about 2-5 minutes. Stir in cooked rice, cooked egg, and soy sauce, and stir while cooking another 2-5 minutes, until everything is well combined and hot.

Serves: 8

Serving Size: 224g

Calories: 218 Fat: 7.2g Sodium: 274mg Carbs: 32.8g Sugars: 2.1g Protein: 5.8g


**FEEDING
SAN DIEGO**

Stir Fried Brown Rice

Ingredients:

1 1/2 cups brown rice
4 cups water or broth
2 eggs, lightly beaten
3 Tbsp oil
1/8 cup soy sauce
2-4 cups of assorted veggies, like frozen peas,
chopped scallions, diced carrots, fresh spinach



Directions: Put the rice and water or broth in a large saucepan and bring to a boil. Cover and simmer for 30-45 minutes until the rice is tender. Heat one tablespoon of the oil in a large skillet and cook eggs while stirring until firm. Set the cooked eggs aside in a separate bowl. Heat the remaining oil in the same skillet, and cook veggies while stirring until they are tender, about 2-5 minutes. Stir in cooked rice, cooked egg, and soy sauce, and stir while cooking another 2-5 minutes, until everything is well combined and hot.

Serves: 8

Serving Size: 224g

Calories: 218 Fat: 7.2g Sodium: 274mg Carbs: 32.8g Sugars: 2.1g Protein: 5.8g


**FEEDING
SAN DIEGO**

Stir Fried Brown Rice

Ingredients:

1 1/2 cups brown rice
4 cups water or broth
2 eggs, lightly beaten
3 Tbsp oil
1/8 cup soy sauce
2-4 cups of assorted veggies, like frozen peas,
chopped scallions, diced carrots, fresh spinach



Directions: Put the rice and water or broth in a large saucepan and bring to a boil. Cover and simmer for 30-45 minutes until the rice is tender. Heat one tablespoon of the oil in a large skillet and cook eggs while stirring until firm. Set the cooked eggs aside in a separate bowl. Heat the remaining oil in the same skillet, and cook veggies while stirring until they are tender, about 2-5 minutes. Stir in cooked rice, cooked egg, and soy sauce, and stir while cooking another 2-5 minutes, until everything is well combined and hot.

Serves: 8

Serving Size: 224g

Calories: 218 Fat: 7.2g Sodium: 274mg Carbs: 32.8g Sugars: 2.1g Protein: 5.8g


**FEEDING
SAN DIEGO**

Stir Fried Brown Rice

Ingredients:

1 1/2 cups brown rice
4 cups water or broth
2 eggs, lightly beaten
3 Tbsp oil
1/8 cup soy sauce
2-4 cups of assorted veggies, like frozen peas,
chopped scallions, diced carrots, fresh spinach



Directions: Put the rice and water or broth in a large saucepan and bring to a boil. Cover and simmer for 30-45 minutes until the rice is tender. Heat one tablespoon of the oil in a large skillet and cook eggs while stirring until firm. Set the cooked eggs aside in a separate bowl. Heat the remaining oil in the same skillet, and cook veggies while stirring until they are tender, about 2-5 minutes. Stir in cooked rice, cooked egg, and soy sauce, and stir while cooking another 2-5 minutes, until everything is well combined and hot.

Serves: 8

Serving Size: 224g

Calories: 218 Fat: 7.2g Sodium: 274mg Carbs: 32.8g Sugars: 2.1g Protein: 5.8g


**FEEDING
SAN DIEGO**

El Sofrito del Arroz Integral

Ingredientes:

1 1/2 taza de arroz integral
4 tazas de agua o caldo
2 huevos, poco de batida
3 cucharas de aceite
1/8 taza de salsa de soja
2-4 tazas de varias verduras (guisantes congelados, cebollitas cortadas, zanahorias cortadas, espinaca fresca)

Preparacion:

Ponga el arroz y el agua o el caldo en una olla grande y poner a hervir. Cubra y cocine a fuego lento durante 30-45 minutos hasta que el arroz esté tierno. Calente una cuchara de aceite en una sartén y cocine huevos mientras revuelve hasta que esté firme. Ponga los huevos cocinados aparte en una taza separada. Calente el aceite restante en la misma sartén y cocine las verduras agitando hasta que estén tiernas, aproximadamente 2-5 minutos. Agregue el arroz cocido, huevo cocido y salsa de soja y revolver mientras se cocina otro 2-5 minutos, hasta que todo esté bien caliente y combinados.

Servir: 8

Tamaño de la porción: 224g




**FEEDING
SAN DIEGO**

El Sofrito del Arroz Integral

Ingredientes:

1 1/2 taza de arroz integral
4 tazas de agua o caldo
2 huevos, poco de batida
3 cucharas de aceite
1/8 taza de salsa de soja
2-4 tazas de varias verduras (guisantes congelados, cebollitas cortadas, zanahorias cortadas, espinaca fresca)

Preparacion:

Ponga el arroz y el agua o el caldo en una olla grande y poner a hervir. Cubra y cocine a fuego lento durante 30-45 minutos hasta que el arroz esté tierno. Calente una cuchara de aceite en una sartén y cocine huevos mientras revuelve hasta que esté firme. Ponga los huevos cocinados aparte en una taza separada. Calente el aceite restante en la misma sartén y cocine las verduras agitando hasta que estén tiernas, aproximadamente 2-5 minutos. Agregue el arroz cocido, huevo cocido y salsa de soja y revolver mientras se cocina otro 2-5 minutos, hasta que todo esté bien caliente y combinados.

Servir: 8

Tamaño de la porción: 224g




**FEEDING
SAN DIEGO**

El Sofrito del Arroz Integral

Ingredientes:

1 1/2 taza de arroz integral
4 tazas de agua o caldo
2 huevos, poco de batida
3 cucharas de aceite
1/8 taza de salsa de soja
2-4 tazas de varias verduras (guisantes congelados, cebollitas cortadas, zanahorias cortadas, espinaca fresca)

Preparacion:

Ponga el arroz y el agua o el caldo en una olla grande y poner a hervir. Cubra y cocine a fuego lento durante 30-45 minutos hasta que el arroz esté tierno. Calente una cuchara de aceite en una sartén y cocine huevos mientras revuelve hasta que esté firme. Ponga los huevos cocinados aparte en una taza separada. Calente el aceite restante en la misma sartén y cocine las verduras agitando hasta que estén tiernas, aproximadamente 2-5 minutos. Agregue el arroz cocido, huevo cocido y salsa de soja y revolver mientras se cocina otro 2-5 minutos, hasta que todo esté bien caliente y combinados.

Servir: 8, Tamaño de la porción: 224g

Calorías: 218 Grasa: 7.2g Sodio: 274mg Carbohidratos: 32.8g Azúcar: 2.1g

Proteínas: 5.8g




**FEEDING
SAN DIEGO**

El Sofrito del Arroz Integral

Ingredientes:

1 1/2 taza de arroz integral
4 tazas de agua o caldo
2 huevos, poco de batida
3 cucharas de aceite
1/8 taza de salsa de soja
2-4 tazas de varias verduras (guisantes congelados, cebollitas cortadas, zanahorias cortadas, espinaca fresca)

Preparacion:

Ponga el arroz y el agua o el caldo en una olla grande y poner a hervir. Cubra y cocine a fuego lento durante 30-45 minutos hasta que el arroz esté tierno. Calente una cuchara de aceite en una sartén y cocine huevos mientras revuelve hasta que esté firme. Ponga los huevos cocinados aparte en una taza separada. Calente el aceite restante en la misma sartén y cocine las verduras agitando hasta que estén tiernas, aproximadamente 2-5 minutos. Agregue el arroz cocido, huevo cocido y salsa de soja y revolver mientras se cocina otro 2-5 minutos, hasta que todo esté bien caliente y combinados.

Servir: 8, Tamaño de la porción: 224g

Calorías: 218 Grasa: 7.2g Sodio: 274mg Carbohidratos: 32.8g Azúcar: 2.1g

Proteínas: 5.8g




**FEEDING
SAN DIEGO**