



## INGREDIENTS

- 1 tablespoon toasted sesame oil
- 3 scallions, chopped, whites and greens kept separate
- 2 celery ribs, including the leaves, chopped
- 3 cups assorted sliced or diced vegetables, such as bell peppers, zucchini, cabbage, broccoli, and/or mushrooms
- 3 cups cups leftover, ideally day-old, cooked brown rice
- 1 teaspoon vegetable oil
- 2 large eggs, beaten
- 4 cups baby kale or spinach
- 1/2 cup frozen peas
- 2 teaspoons low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon toasted sesame seeds
- 1/4 teaspoon crushed red pepper



**SNAP-Ed**  
Pennsylvania

Healthy Food.  
Healthy Moves.  
Healthy YOU.

# DOUBLE VEGETABLE FRIED RICE

Courtesy of Chop Chop Magazine

Time: 45 minutes

Servings: 4

## DIRECTIONS

1. Put the skillet on the stove and turn the heat to medium-high. When the skillet is hot (if you flick water on it, the water should dance and evaporate), add the sesame oil, scallion whites, celery, and assorted vegetables and cook, stirring once, until they start to brown, 3–5 minutes.
2. Add the rice and stir until everything is well mixed and heated through. Lower the heat to medium-low.
3. Push the rice to one side of the skillet and add the vegetable oil. When the oil is hot, add the eggs and cook until set, about 1 minute, scrambling as you go. Mix the eggs into the rice.
4. Add the scallion greens, kale or spinach, frozen peas, 2 tablespoons soy sauce, vinegar, sesame seeds, and crushed red pepper, if using, and mix well. Cook until the kale or spinach is wilted, about 2 minutes. Now taste the fried rice. Does it need another tiny splash of soy sauce? If so, add it and taste again. Serve right away.

## WATCH US COOK THE RECIPE!



Watch an interactive lesson and see our educators demonstrate the recipe at [thefoodtrust.org/online-learning](https://thefoodtrust.org/online-learning)

Answer a few questions and you'll receive \$4 in free Food Bucks to use at a participating farmers market!



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).



# ARROZ FRITO CON EL DOBLE DE VERDURAS

Origen: Chop Chop Magazine

Tiempo: 45 minutos

# de porciones: 4

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado
- 3 cebolletas, picadas, las partes claras y verdes separadas
- 2 apios, incluidas las hojas, picadas
- 3 tazas de verduras variadas en rodajas o en cubitos, como pimientos, calabacín, repollo, brócoli y / o champiñones
- 3 tazas de arroz integral cocido sobrante, idealmente del día anterior
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 huevos grandes, batidos
- 4 tazas de col rizada o espinaca
- 1/2 taza de guisantes congelados
- 2 cucharaditas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de ajonjolí tostado
- 1/4 de cucharadita de pimienta roja triturada



## DIRECCIONES

1. Pon la sartén en la estufa y enciende el fuego a medio-alto. Cuando la sartén esté caliente (si le echas agua, el agua debe bailar y evaporarse), agrega el aceite de sésamo, las cebolletas, el apio y una variedad de verduras y cocina, revolviendo una vez, hasta que empiecen a dorarse, de 3 a 5 minutos.
2. Agregue el arroz y revuelva hasta que todo esté bien mezclado y caliente. Baja el fuego a medio-bajo.
3. Empuje el arroz a un lado de la sartén y agregue el aceite vegetal. Cuando el aceite esté caliente, agregue los huevos y cocine hasta que estén listos, aproximadamente 1 minuto, revolviendo a medida que avanza. Mezclar los huevos con el arroz.
4. Agregue las cebolletas, la col rizada o las espinacas, los guisantes congelados, 2 cucharadas de salsa de soja, vinagre, semillas de sésamo y pimienta roja triturada, si lo usa, y mezcle bien. Cocine hasta que la col rizada o la espinaca se ablanden, aproximadamente 2 minutos. Ahora prueba el arroz frito. ¿Necesita otro chorrito de salsa de soja? Si es así, agréguelo y pruebe nuevamente. Sirva de inmediato.

## ¡MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



Vea una lección interactiva y vea a nuestros educadores demostrar la receta en [thefoodtrust.org/online-learning](https://thefoodtrust.org/online-learning)

Responda algunas preguntas y recibirá \$4 en cupones food bucks para usarlo en su mercado local de agricultores



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

**SNAP-Ed**  
Pennsylvania

Healthy Food.  
Healthy Moves.  
Healthy YOU.