

Cauliflower Fried Rice

SERVES
PORCIONES

6

INGREDIENTS:

- 1 medium-sized head of cauliflower
- 1 tablespoon canola oil
- ½ onion, finely chopped
- 1 carrot, finely chopped
- ½ cup frozen peas, thawed
- 4 green onions, sliced
- 3 tablespoons soy sauce, reduced-sodium
- ¼ teaspoon sesame oil

DIRECTIONS:

1. Remove florets from head of cauliflower, cutting off any tough stems. Pulse in blender or food processor until pieces are the size of grains of rice, or grate to yield cauliflower "rice." Set aside.
2. Heat canola oil in a large skillet over medium heat. Add onion and carrot and cook for 4 to 5 minutes.
3. Add in peas and cauliflower and cook an additional 4 to 5 minutes, until hot, stirring constantly.
4. Mix in green onions, soy sauce and sesame oil. Stir well. Transfer to dish and serve.

Nutrient Analysis per serving (approximately ½ cup):

Calories, 70; Carbohydrate, 9 gm; Protein, 3 gm; Total Fat, 2.5 gm; Saturated Fat, 0 gm; Trans Fat, 0 gm; Cholesterol, 0 mg; Fiber, 3 gm; Total Sugars, 4 gm; Sodium, 240 mg; Calcium, 32 mg; Folate, 11 mcg; Iron, 0 mg; Calories from fat, 32%.

FUN FACT / DATO CURIOSO

Did you know that most vegetables are naturally low in fat and calories?

¿Sabía que la mayoría de los vegetales tienen naturalmente un bajo contenido de grasas y de calorías?

Arroz frito con coliflor

INGREDIENTES:

- 1 cabeza de coliflor de tamaño mediano
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ cebolla, finamente picada
- 1 zanahoria, finamente picada
- ½ taza de chícharos congelados, descongelados
- 4 cebollas verdes, cortada en rodajas
- 3 cucharadas de salsa de soya, con bajo contenido de sodio
- ¼ cucharadita de aceite de sésamo

PREPARACIÓN:

1. Retirar las flores de la cabeza de la coliflor y cortar los tallos gruesos. Procesar en la batidora o en la procesadora de alimentos hasta que los trozos queden del tamaño de los granos de arroz o rallar hasta obtener "arroz" de coliflor. Guardar.
2. Calentar el aceite de canola en una sartén grande a fuego medio. Agregar la cebolla y la zanahoria y cocinar entre 4 y 5 minutos.
3. Agregar los chícharos y la coliflor y cocinar entre otros 4 y 5 minutos, hasta que esté caliente, revolviendo constantemente.
4. Mezclar las cebollas verdes, la salsa de soya y el aceite de sésamo. Batir bien. Pasar a un plato y servir.

Análisis de nutrición por porción (aproximadamente ½ taza):

Calorías, 70; Carbohidratos, 9 g; Proteínas, 3 g; Grasas totales, 2.5 g; Grasas saturadas, 0 g; Grasa artificial, 0 g; Colesterol, 0 mg; Fibra, 3 g; Azúcares totales, 4 g; Sodio, 240 mg; Calcio, 32 mg; Ácido fólico, 11 mcg; Hierro, 0 mg; Calorías de grasas, 32%.