

Vegetable Fried Rice



Nutrition information





Per 1 serving: 220 calories, 1.5 g fat, 0 g saturated fat, 0 g trans fat, 0 g cholesterol, 310 mg sodium, 44 g carbohydrate, 2 g fibre, 2 g sugar, 6 g protein, 10% DV vitamin A, 20% DV vitamin C, 4% DV calcium, 4% DV iron.



Eat Well. Be Active. Feel Good.

Ingredients *(Makes 4 servings)*

You could use 2 cups of leftover cooked rice for this recipe instead of cooking the rice from scratch.

	2 cups	water	500 mL
	1 cup	rice	250 mL
	1 tsp	vegetable oil	5 mL
	½ cup	thinly sliced celery	125 mL
	½ cup	thinly sliced onion	125 mL
	½ cup	thinly sliced carrots	125 mL
	½ cup	thinly sliced green pepper	125 mL
	4	eggs, beaten	4
	1-2 tbsp	soy sauce	15-30 mL
		salt and pepper (to taste)	

Reprinted with permission from The Basic Shelf Cookbook, published by the Canadian Public Health Association, 2011.

1. Turn on stove to high heat. Combine water and rice in medium saucepan. Heat to boiling. Turn down heat, cover and simmer until rice is tender. This will take about 20 minutes and all the water will be absorbed (brown rice requires more time to cook). When the rice is cooked, set it aside.
2. Then turn on stove to medium-high heat. Heat oil in large frypan. Add celery, onion, carrots and green pepper and stir-fry until vegetables are crisp-tender, about 6 to 8 minutes.
3. Add eggs to vegetable mixture. Cook and stir to scramble eggs. While eggs are still runny, stir in cooked rice and soy sauce. Continue to cook and stir just until the mixture is hot. Add salt and pepper to taste.

Serving Ideas:









Serve with a glass of milk or a glass of fortified soy beverage.

Riz frit aux légumes



Ingrédients (Donne 4 portions)

Vous pouvez utiliser 2 tasses de restes de riz cuit si vous en avez au lieu d'en faire cuire de nouveau.

	2 tasses	eau	500 mL
	1 tasse	riz	250 mL
	1 c. à thé	huile végétale	5 mL
	½ tasse	céleri tranché finement	125 mL
	½ tasse	oignon tranché finement	125 mL
	½ tasse	carottes tranchées finement	125 mL
	½ tasse	poivron vert tranché finement	125 mL
	4	œufs battus	4
	1-2 c. à table	sauce soya sel et poivre (au goût)	15-30 mL

Information sur la nutrition

Pour 1 portion : 220 calories, 1,5 g de matières grasses, 0 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 0 mg de cholestérol, 310 mg de sodium, 44 g de glucides, 2 g de fibres, 2 g de sucre, 6 g de protéines, 10 % VQ de vitamine A, 29 % VQ de vitamine C, 4 % VQ de calcium, 4 % VQ de fer



Bien manger et bouger pour le plaisir de vivre!

Reproduit avec l'autorisation de « Cuisiner avec les ingrédients de base 2013 »
publié par l'Association canadienne de santé publique, 2011. www.cpha.ca

1. Mélanger le riz et l'eau dans une casserole moyenne et portez à ébullition à feu vif. Réduire le feu et laissez mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que toute l'eau ait été absorbée (le riz brun demande plus de temps de cuisson). Mette de côté.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, à feu moyen-vif. Ajoutez le céleri, les oignons, les carottes et les poivrons verts. Faites cuire les légumes en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants, soit environ 6 à 8 minutes.
3. Ajoutez les œufs au mélange de légumes. Faites cuire le mélange en remuant afin de brouiller les œufs. Pendant que les œufs sont encore liquides, ajoutez le riz et la sauce soya. Continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. Ajoutez sel et poivre au goût.

Idées de présentation :

Servir avec un verre de lait ou de boisson de soya fortifiée.

