



**VETRI
COMMUNITY
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.

MOBILE TEACHING KITCHEN

Arroz Frito de Coliflor

INGREDIENTES:

- 2 cucharaditas de **aceite de canola**
- ¼ taza + 2 cucharadas **salsa soya** (bajo sodio)
- ¼ taza **cebollines verdes**, cortados finamente
- Pizca de **pimienta roja**
- 1 cabeza de **coliflor**
- 3 dientes de **ajo**, machacados
- 2 pulgadas de **jengibre** fresco, cortado pequeño
- 2 **zanahorias**, cortadas pequeñas
- 2 tallos de **apio**, cortados pequeños
- 1 **pimiento rojo dulce**, cortado pequeño
- 1 cabeza pequeña de **brócoli**, cortada en pedacitos pequeños
- 2 tazas de **habichuelas tiernas**, cortadas en pedacitos de ½ pulgada y las puntas removidas
- 1 taza de **guisantes congelados**, descongelados

DIRECCIONES:

1. Lave sus manos con agua y jabón antes de comenzar la receta. Lave los vegetales bajo agua fría para remover cualquier residuo de tierra.
2. Para preparar la salsa, combine la salsa soya, la pimienta roja y los cebollines verdes en un recipiente pequeño. Reserve.
3. Remueva las hojas y los tallos de la cabeza de coliflor. Corte el coliflor en pedazos grandes. Poco a poco ralle el coliflor utilizando un rallador. El resultado debe ser similar a la textura y tamaño de los granos de arroz.
4. Prepare el resto de los vegetales (desde el ajo hasta los guisantes) como se indica en la lista de ingredientes.
5. En un wok o en una sartén grande, caliente 2 cucharaditas de aceite de canola a fuego mediano. Añada el ajo y el jengibre y cocine alrededor de un minuto, moviendo constantemente. Añada las zanahorias, el apio, el pimiento rojo, el brócoli, las habichuelas tiernas y el coliflor rallado a la sartén. Cocine unos 5 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Finalmente, añada los guisantes y la salsa reservada. Cocine el arroz frito unos 2 minutos más o hasta que los guisantes estén calientes.
6. Sirva y disfrute el arroz frito de coliflor mientras esté caliente.



vetricommunity.org
@vetricommunity