



# Cauliflower Fried Rice

## Ingredients:

- 1 medium-sized head of cauliflower
- 2 tablespoons sesame oil
- 1 large carrot, cubed
- 2 garlic cloves, minced
- 2 beaten eggs
- 3 tablespoons soy sauce
- 2 green onions, minced

## Directions:

- 1.) Shred cauliflower using the largest side of a grater or using a knife to cut it into smaller pieces.
- 2.) Heat 1 tablespoon of sesame oil in a large skillet over medium heat. Add the carrots and garlic and stir fry until fragrant, about 5 minutes. Add the cauliflower, and remaining sesame oil to pan; stir fry quickly to cook the cauliflower so it is slightly soft.
- 3.) Make a well in the middle, turn the heat down, and add the eggs. Stir gently and continuously until the eggs are fully cooked. Stir in the green onions and soy sauce just before serving.

---

QUESTIONS? CONTACT:

CYNTHIA WILSON-  
CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG

---



# Arroz frito de coliflor

## Ingredientes:

- 1 coliflor mediana
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 1 zanahoria grande, picada en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 2 huevos revueltos (sin cocinar)
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 2 cebollines finamente picados

## Preparación:

- 1.) Usando un rallador, ralla la coliflor usando el lado del rallador que tiene los hoyos más grandes. Si no tienes un rallador usa un cuchillo y pica la coliflor en pedazos pequeños.
- 2.) Calienta una cucharada de aceite de ajonjolí en un sartén grande a fuego medio. Añade las zanahorias y el ajo y fríelo hasta que suelte el aroma, como unos cinco minutos. Añade la coliflor y el resto del aceite de ajonjolí al sartén. Fríelo rápidamente hasta que se cocine la coliflor y quede suavcita.
- 3.) Haz un pozo en medio de la coliflor y baja el fuego, añade los huevos. Revuélvelo ligeramente hasta que los huevos estén cocinados. Añade los cebollines y la salsa de soya antes de servir.

---

PREGUNTAS? CONTACTA:

LUISA MERRILL-

LUISAM@MANNAFOOD.ORG

---