

# All About Brown Rice



Brown rice is a **whole grain** and a great source of **fiber!**

Before white rice goes through the refining process, it is **brown rice**.

Rice loses many nutrients during the refining process. Brown rice still has these nutrients making it healthier than white rice.

You can substitute brown rice for any recipe using white rice!



## RECIPE

### Quick and Easy Brown Fried Rice



**Servings:** 4

**Prep time:** 10 minutes

**Cook Time:** 20 minutes

**Ingredients:**

1 tablespoon oil

1 small onion, diced

2 cups any fresh or frozen vegetables, chopped

3 cups cooked brown rice

3 tablespoons soy sauce

2 eggs, beaten

**Optional:**

1 teaspoon ginger

1 teaspoon garlic powder

1 green onion, chopped

**Preparation:**

1. In a large pan, heat oil. Sauté onions until tender.
2. Add ginger and garlic (if using) and vegetables.
3. Stir-fry together for 2-3 minutes.
4. Add brown rice and stir to combine ingredients.
5. Add soy sauce and combine.
6. Add beaten egg and stir until cooked through.
7. Top with green onions and enjoy!



# Todo Sobre El Arroz Integral



El arroz integral es un grano integral y una buena fuente de fibras!

Antes de pasar por un proceso de refinamiento, el arroz blanco era arroz integral.

Usted puede sustituir arroz blanco por arroz integral en cualquier receta



## RECETA

### Arroz integral frito rapido y facil



**porciones:** 4

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

#### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 tazas de cualquier vegetal cortado en cubos (fresco o congelado)
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 huevos batidos

#### Instrucciones

1. Calentar el aceite en un sartén grande. Freír la cebolla hasta que esté suave.
2. Añadir el jengibre, el ajo (opcional), y los vegetales.
3. Freír todos los ingredientes por 2 – 3 minutos.
4. Añadir el arroz y mezclar hasta que todos los ingredientes estén combinados.
5. Añadir la salsa de soja y mezclar bien.
6. Añadir los huevos y mezclar hasta que estén cocidos.

