

# Pineapple Fried Rice

## Ingredients:

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1 tablespoon oil                     | 1 cup pineapple, chopped           |
| 1 medium red bell pepper, chopped    | 3 tablespoons cilantro, chopped    |
| 2 medium carrots, peeled and chopped | 4 tablespoons low sodium soy sauce |
| ½ medium onion, chopped              |                                    |
| 2 cups brown rice, uncooked          |                                    |

## Directions:

1. Cook brown rice according to package instructions.
2. While rice is cooking, heat canola oil in large sauté pan over medium-high heat.
3. Add chopped peppers, carrots, and onion. Cook 3-4 minutes.
4. Stir in cooked rice, chopped pineapple, chopped cilantro, and soy sauce. Stir to combine.
5. Serve hot. Serves 4.

Optional: can add protein (chicken, beef, pork, or tofu). To boost vegetable intake add broccoli, zucchini, other color bell peppers, peas, or celery.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT

# Arroz frito con piña

## Ingredientes:

- |   |   |
|---|---|
| 1 cucharada de aceite                   | 1 taza de piña picada                       |
| 1 pimiento morrón rojo mediano picado   | 3 cucharadas de cilantro picado             |
| 2 zanahorias medianas peladas y picadas | 4 cucharadas de salsa de soja baja en sodio |
| 1/2 cebolla mediana picada              |   |
| 2 tazas de arroz integral, sin cocinar  |   |

## Preparación:

1. Cocine el arroz integral de acuerdo con las instrucciones del envase.
2. Mientras se cocina el arroz, caliente el aceite de canola en una sartén grande a fuego medio-alto.
3. Añada los pimientos picados, las zanahorias y la cebolla. Cocine durante 3-4 minutos.
4. Agregue el arroz cocido, la piña picada, el cilantro picado y la salsa de soja. Mezcle bien.
5. Sírvalo caliente. Rinde 4 porciones.

Opcional: puede añadir proteínas (pollo, ternera, cerdo o tofu). Para aumentar la ingesta de verduras, añada brócoli, calabacín, pimientos morrones de otro color, guisantes o apio.