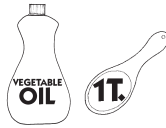


# Oriental Rice

## Ingredients

Makes 3 or 4 servings

1 Tablespoon **vegetable oil**



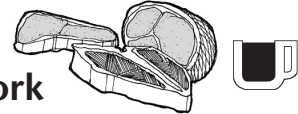
2 **eggs**, beaten



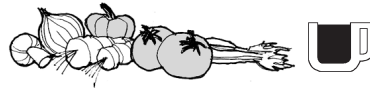
3 to 4 cups **cooked rice**



½ to 1 cup **leftover cooked, diced ham, chicken or pork**



1 cup **leftover cooked vegetables, chopped**



2 **green onions**, sliced



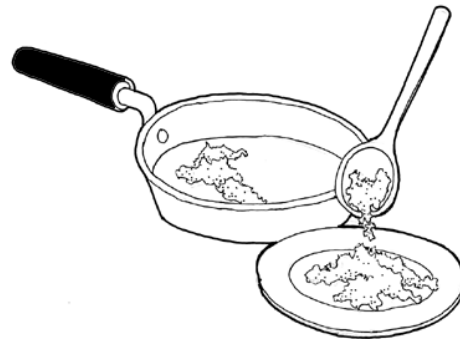
Optional: soy sauce or hot sauce to taste.



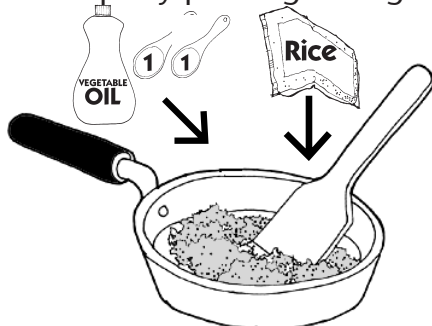
**1** Heat pan. Add 1 teaspoon of oil. Add eggs and scramble.



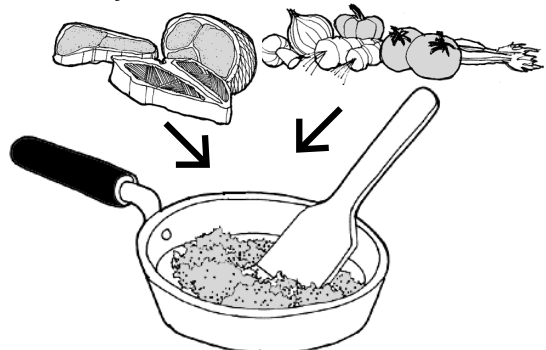
**2** Remove cooked eggs and set aside.



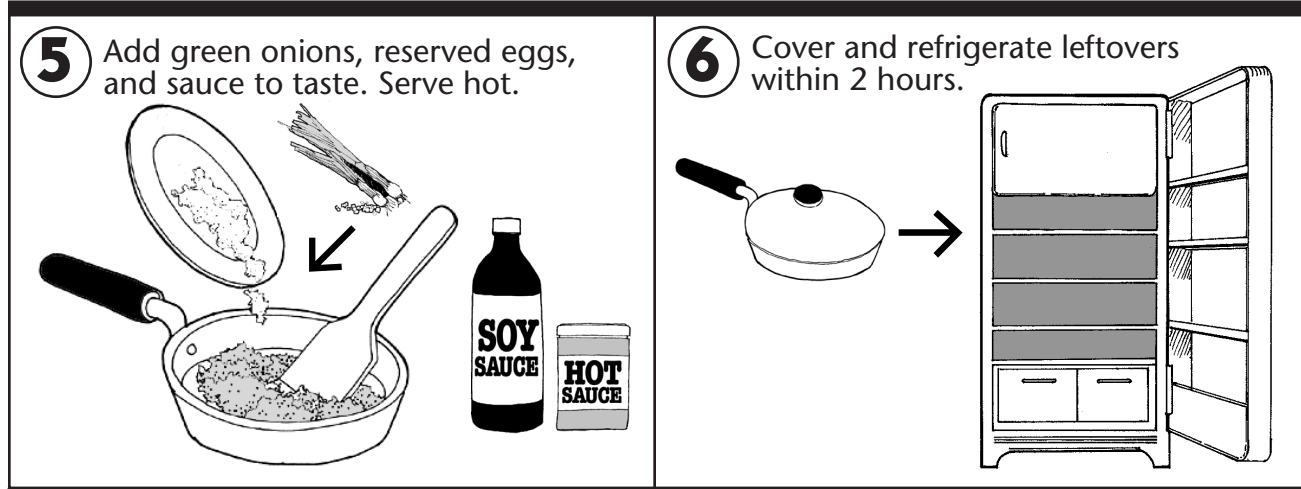
**3** Add the rest of oil (2 teaspoons) to pan. Stir-fry rice, breaking up lumps by pressing rice against pan.



**4** Add leftover meat and/or vegetables. Stir-fry until heated.



# Oriental Rice



## Oriental Rice gives us:

**VITAMIN A** Keeps skin and eyes healthy.

**VITAMIN C** Keeps gums and blood vessels healthy.

**PROTEIN** Builds and repairs skin, muscle and blood.

**B VITAMINS** Turn food into energy.

*Fiber* Prevents constipation.

# Arroz Oriental

## Ingredientes

Para 3 or 4 porciones

1 cucharada de **aceite vegetal**



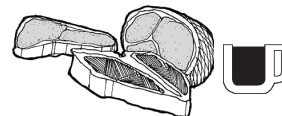
2 **huevos batidos**



de 3 a 4 tazas de **arroz cocinado**



de ½ a 1 taza de **jamón, pollo o cerdo cocinado, picado**



1 taza de **vegetales cocinados picados**



2 **cebollas verdes picados**



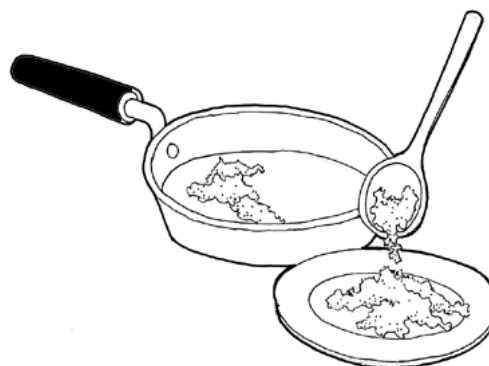
Si quiere: salsa soya o salsa picante al gusto.



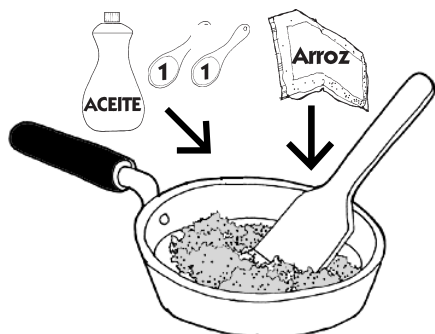
**1** Caliente la sartén. Añada una cucharadita de aceite y cocine los huevos.



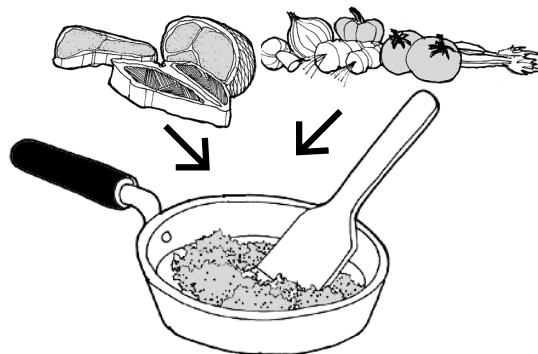
**2** Después de cocinarlos, sáquelos de la sartén y déjelos a un lado.



**3** Añada el resto del aceite (2 cucharaditas). Cuando esté caliente añade el arroz y vaya separándolo para que no quede en grumos.



**4** Añada la carne y las verduras. Revuelva hasta que todo esté caliente.

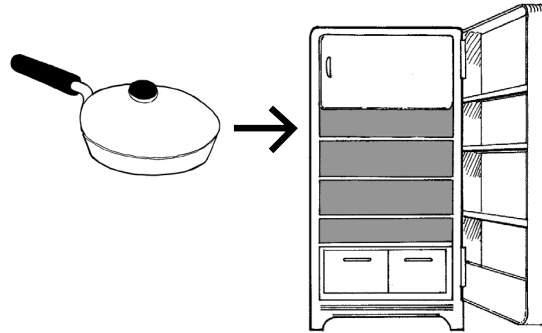


# Arroz Oriental

**5** Añada la cebolla, los huevos y salsa al gusto. Sirva caliente.



**6** Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



## El Arroz Oriental nos da:

**VITAMINA A** Mantiene la piel y los ojos sanos.

**VITAMINA C** Mantiene sanas las encías y las venas.

**PROTEÍNA** Forma y repara la piel, músculos y sangre.

**VITAMINAS B** Convierten los alimentos en energía.

**Fibra** Para prevenir el estreñimiento.