



# Fruity Stir-fried Brown Rice

Serves 4

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon cooking oil
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 cup uncooked brown rice, cooked to package instructions
- 2 green apples, diced
- 50g raisins
- A dash of pepper

## METHOD

1. Heat oil in a large saucepan over medium heat. Fry garlic until fragrant.
2. Add brown rice and stir fry for 5 minutes.
3. Add apples, raisins and pepper and fry for another 5 minutes.
4. To serve, garnish fried rice with cashew nut.

## GARNISH

- 40g raw unsalted cashew nuts

## NUTRITIONAL VALUE

(per serving)

Energy: 321 kcals	Protein: 6.0g
Carbohydrates: 57.0 g	Cholesterol: 0mg
Fat: 10.0g	Dietary Fibre: 3.0g
Saturated Fat: 2.0g	Sodium: 8.0 mg

*Recipe from National Healthcare Group Polyclinics*



# 水果炒糙米饭

份量：4份

## 材料

- 1汤匙食用油
- 2颗蒜瓣，切碎
- 1杯未煮熟的糙米，根据包装上的说明来煮熟
- 2个青苹果，切丁
- 50克葡萄干
- 少许胡椒粉

## 装饰

- 40克无添加盐份的生腰豆

## 做法

1. 在一个大锅里，用中火加热食用油。将蒜头爆香。
2. 加入糙米饭炒5分钟。
3. 加入苹果，葡萄干和胡椒粉再炒5分钟。
4. 用腰豆来装饰炒饭。

## 营养分析（一份）

热量：321卡路里	蛋白质：6.0 克
碳水化合物：57.0克	胆固醇：0 毫克
总脂肪：10.0 克	膳食纤维：3.0克
饱和脂肪 2.0 克	钠：8.0毫克

食谱来源自国立综合诊疗所