



# VEGETALES SALTEADOS CON GRANOS ENTEROS

## POR DÓNDE EMPEZAR



- Corte una cebolla y pique ajo, número de dientes a gusto.
- En una olla grande, caliente 2 cucharadas de aceite sobre fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, cocine la cebolla por alrededor de 5 minutos, hasta que empiece a ablandarse. Agregue el ajo y cocine 2 minutos. Tenga cuidado de no quemar el ajo.
- Añada vegetales cortados a gusto
- Cocine los granos por separado, de acuerdo con las instrucciones del embalaje.
- Añada los granos enteros a la mezcla de vegetales.

## COMBINE

### Vegetales:

Espárragos, remolachas, bok choy, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, maíz, berenjena, judías verdes, hojas verdes, kale, hongos, arvejas, pimientos, espinaca, calabazas, tomates, zucchini

### Granos enteros:

Cebada, arroz integral, trigo burgol, avena, quinoa, maíz de grano entero, pasta de trigo integral, arroz integral



## CONSEJOS PARA LA RECETA

- Las cebollas y el ajo son el par perfecto para cualquier vegetal para preparar una deliciosa comida
- Agregue frijoles, lentejas o pollo para proteína para preparar una comida completa
- Para almacenarlo como preparación de comidas: mantenga las verduras salteadas separadas de los granos; no cocine los granos por completo para que no queden blandos al recalentarlos
- Agregue escamas de pimiento rojo para darle sabor adicional
- Pruebe otras hierbas frescas o secas para más sabor