

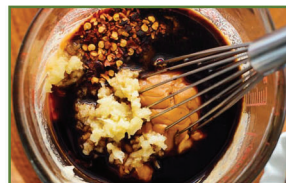


# Mix & Match Grain Bowl

## MIX & MATCH FORMULA

Combine one kind of each ingredient groups (or more than one if you like) and top with your choice of seasoning or sauce. All ingredients can be made ahead of time and stored separately. Build your bowl fresh or enjoy throughout the week.

Servings: Varies  
Total cost: Varies



### Start with a whole grain:

- Brown rice
- Whole wheat pasta
- Barley
- Quinoa
- Other

Make according to package instructions.

### Add Fresh Vegetables:

See the CAFB "Cooking Vegetables" Recipe Card

or

### Canned Vegetables:

Drain the liquid, rinse the vegetable.

### Add Your Protein:

- Beans (black, chickpeas, white beans)
- Lentils (black, green, brown)
- Fried Egg
- Tofu
- Nuts
- Canned Chicken
- Canned Tuna

### Add this Peanut Sauce

Combine:

- ½ cup peanut butter
  - 1 tablespoon soy sauce
  - 1 tablespoon vinegar
- Stir together and slowly add water with either a spoon or a whisk until the texture is to your liking for dipping or spreading.

(or try it with the CAFB "Simple Vinaigrette Dressing")

### Add Your topping:

- See the CAFB "Quick Pickle" recipe

### Quick caramelized onions

Thinly slice 1 onion. Heat 1 tablespoon of cooking oil in a pan, add the onions and a pinch of salt. Cook the onions over medium heat, stirring regularly for about 10 minutes.

**Nutrition Facts: Varies**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Granos en un Bol

## FÓRMULA PARA LA MEZCLA

Combine un tipo de cada grupo de ingredientes (o más de uno si lo desea) y corone con el aderezo o salsa que elija. Todos los ingredientes pueden prepararse previamente y guardarse por separado. Cree su bol fresco o disfrútelo durante la semana.

Porciones: Varía  
Costo Total: Varía



### Comience con un grano integral

- Arroz integral,
- Pasta de trigo integral
- Cebada
- Quínoa
- Otros

Prepare según las instrucciones del paquete.



### Agregue verduras frescas:

Consulte la tarjeta de recetas "Cocción de las verduras" de CAFB

### Verduras enlatadas:

Escurre el líquido, enjuague la verdura



### Agregue proteínas:

- Frijoles (negros, garbanzos, porotos)
- Lentejas (negras, verdes, marrones)
- Huevo frito
- Tofu
- Nueces
- Pollo enlatado
- Atún enlatado



### Agregue Salsa de Maní Mezclar:

- 1/2 taza de mantequilla de maní
  - 1 cucharada de salsa de soya
  - 1 cucharada de vinagre
- Revuelva los ingredientes lentamente a la vez que le agrega agua con una cuchara o un batidor de alambre hasta obtener la textura deseada para untar. **(O se puede usar la receta CAFB "Aderezo simple de vinagreta")**



### Agregue su acompañamiento:

- Consulte la receta "Escabeche rápido" de CAFB

### Receta rápida de cebollas caramelizadas

Corte 1 cebolla en tiras finas. Caliente 1 cucharada de aceite de cocina en una sartén, agregue la cebolla y una pizca de sal. Cocine las cebollas a fuego medio, revolviendo regularmente durante 10 minutos.

**Datos nutricionales: Varía**

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)