

Flexible Grain Bowl

Servings: 4

Ingredients

- 2 cups brown rice (or any whole grains like whole wheat pasta, barley, quinoa), cooked according to package instructions
- 2 cups broccoli (or any raw, cooked or canned vegetables)
- 2 cups lentils (or any protein like beans, tofu, nuts, chicken or fish)
- ¼ cup cilantro (or any fresh herbs like basil, dill or parsley)
- ½ cup low sodium peanut butter
- 1 tablespoon low sodium soy sauce
- 1 tablespoon vinegar
- Optional toppings: greens, caramelized onions, pickled vegetables (see CAFB'S Quick Pickled Vegetables recipe)

Instructions

STEP 1: Divide the whole grains evenly among four bowls.

STEP 2: Add the vegetables, protein and herbs. Add optional toppings.

STEP 3: To make the peanut sauce: combine the peanut butter, soy sauce and vinegar in a small bowl. Stir together. Slowly add water to desired consistency. Drizzle dressing over top.



- **Shopping Tip:** Buy all the ingredients and prepare ahead of time. Store separately. Build your bowl fresh or enjoy throughout the week.
- **Try this!** Quick caramelized onions are a delicious topping. Thinly slice 1 onion. Heat 1 tablespoon of oil in a medium pan over medium-high heat. Add onions and cook for 10 minutes, stirring frequently until onions are golden brown.



Per Serving: 450 Calories | 57g Carbs | 7g Sugar | 13g Fiber | 18g Fat (3.5g Sat Fat) | 20g Protein | 550mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Tazón integral flexible

Porciones: 4

Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral (o cualquier cereal integral, como pasta de trigo integral, cebada o quinoa), cocinado según las instrucciones del paquete
- 2 tazas de brócoli (o cualquier verdura cruda, cocida o enlatada)
- 2 tazas de lentejas (o cualquier proteína, como frijoles, tofu, nueces, pollo o pescado)
- ¼ taza de cilantro (o cualquier hierba fresca, como albahaca, eneldo o perejil)
- ½ taza de mantequilla de maní baja en sodio
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de vinagre
- Ingredientes opcionales: verduras de hoja, cebollas caramelizadas, verduras en escabeche (consulte la receta “Escabeche rápido de verduras” de CAFB)

Instrucciones

PASO 1: Separe el cereal integral en cuatro partes iguales y coloque en cuatro tazones.

PASO 2: Agregue las verduras, la proteína y las hierbas. Agregue los ingredientes opcionales.

PASO 3: Para preparar la salsa de maní: ponga la mantequilla de maní, la salsa de soja y el vinagre en un tazón pequeño. Mezcle bien. Agregue agua lentamente hasta obtener la consistencia deseada. Vierta por encima un poco del aderezo.



- **Consejos de compras:** Compre todos los ingredientes con tiempo y prepare con antelación. Guarde las porciones por separado. Prepare un tazón fresco o disfrútelo durante la semana.
- **¡Pruebe esto!** Las cebollas caramelizadas son un complemento delicioso y se preparan muy rápido. Corte 1 cebolla en tiras finas. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine por 10 minutos. Revuelva periódicamente hasta que la cebolla se dore.



Por porción: 450 calorías | 57 g carbohidratos | 7 g azúcar | 13 g fibra | 18 g grasa (3,5 g grasa saturada) | 20 g proteína | 550 mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes