

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

وعاء حبوب مرّن

وجبة تكفي: 4

المقادير

- 2 كوب من الأرز البني (أو أي حبوب كاملة مثل معكرونة القمح الكامل، الشعير، الكينوا)، مطبوخ حسب تعليمات العبوة.
- 2 كوب من البروكلي (أو أي خضراوات نيئة، مطبوخة، أو معلبة).
- 2 كوب من العدس (أو أي بروتين مثل الفاصوليا، التوفو، المكسرات، الدجاج أو السمك).
- ¼ كوب من الكزبرة (أو أي أعشاب طازجة مثل الريحان، الشبث، أو البقدونس).
- نصف كوب من زبدة الفول السوداني قليلة الصوديوم.
- 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم
- 1 ملعقة كبيرة خل
- إضافات اختيارية: خضراوات، بصل مكرومل، خضراوات مخللة (انظر وصفة CAFB للخضراوات المخللة السريعة).

إرشادات

الخطوة 1: تُوزع الحبوب الكاملة بالتساوي على أربعة أوعية.

الخطوة 2: تُضاف الخضراوات، البروتين، والأعشاب. يمكن إضافة إضافات اختيارية.

الخطوة 3: لتحضير صلصة الفول السوداني: تُمزج زبدة الفول السوداني وصلصة الصويا والخل في وعاء صغير. تُقلب المكونات معا. يُضاف الماء تدريجيا حتى الوصول إلى القوام المطلوب. تُرش الصلصة على الوجه.



- **نصيحة للتسوق:** يمكن شراء جميع المكونات وتجهيزها مسبقا. يجب تخزينها بشكل منفصل. يمكن تحضير الطبق طازجا أو الاستمتاع به طوال الأسبوع.

- **جرب ما يلي!** البصل المكرومل السريع هو إضافة لذيذة. تقطّع بصله واحدة إلى شرائح رفيعة. تسخن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على نار متوسطة الحرارة. يُضاف البصل ويُطبخ لمدة 10 دقائق مع التقليب باستمرار حتى يصبح لونه ذهبيا.



كل وجبة: 450 سعرة حرارية | 57 جرام كربوهيدرات | 7 جرام سكر | 13 جرام ألياف | 18 جرام دهون (3.5 جرام دهون)

| 20 جرام بروتين | 550 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes