

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

የተለዋዋጭ እህል ጎድጓዳ ሳህን

የገበታው መጠን:- 4

ግብዓቶች

- 2 ኩባያ ቡናማ ሩዝ (ወይም እንደ የሙሉ ስንዴ ፓስታ፣ ገብስ፣ ኩዊኖ ያሉ)፣ በጥቅል መመሪያዎች መሠረት የበሰለ
- 2 ኩባያ ብሮኩሊ (ወይም ማንኛውም ጥሬ፣ የበሰለ ወይም በጣሳ የታሸጉ አትክልቶች)
- 2 ኩባያ ምስር (ወይም እንደ ባቂላ፣ ቶፊ፣ ለውዝ፣ ዶሮ ወይም ዓሳ ያሉ ማንኛውም ፕሮቲን)
- ¼ ኩባያ ሲላንትሮ (ወይም እንደ በሶቢላ፣ ዲል ወይም ፓሲሊ ያሉ ማንኛውም ትኩስ ዕፅዋት)
- ½ ኩባያ ዝቅተኛ ሶዲየም ያለው የአቸሎኒ ቅቤ
- 1 የቮርባ ማንኪያ ዝቅተኛ ሶዲየም የአኩሪ አተር ሶስ
- 1 የቮርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- አማራጭ ማባያዎች:- አረንጓዴ፣ ካራሜላይዝድ ሽንኩርት፣ በኮምጣጤ ውስጥ የተቀመጡ አትክልቶች (የCAFB ፈጣን በኮምጣጤ ውስጥ የተነከሩ አትክልቶች የምግብ አዘገጃጀት መመሪያን ይመልከቱ)

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ሁሉንም እህሎች በአራት ሳህኖች መካከል በእኩል ይከፋፍሉ።

ደረጃ 2:- አትክልቶችን፣ ፕሮቲን እና ዕፅዋትን ይጨምሩ። አማራጭ ማባያዎችን ይጨምሩ።

ደረጃ 3:- የአቸሎኒ ስሳ ለመሥራት:- የአቸሎኒ ቅቤን፣ ሶይ ሶስ እና ኮምጣጤን በትንሽ ሳህን ውስጥ ይቀላቅሉ። አንድ ላይ ያማሰሉ። የሚፈለገውን ወጥነት ለማግኘት ውሃን ቀስ በቀስ ይጨምሩ። ስሳውን ከላይ ይጨምሩት።



- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ሁሉንም ግብዓቶች ይግዙ እና ቀድመው ያዘጋጁ። ለየብቻ ያከማቹ። ምግብዎን ትኩስ ትኩስ ያዘጋጁ ወይም ሳምንቱን ሙሉ ያጣጥሙ።
- **ይህን ይምክሩ!** ፈጣን ካራሜላይዝድ የተደረገ ቀይ ሽንኩርት ጣፋጭ ማባያ ነው። 1 ቀይ ሽንኩርት በቀጭኑ ይቁረጡ። መካከለኛ ሙቀት በመካከለኛ በመጥበሻ ላይ 1 የገበታ ማንኪያ ዘይት ያምቁ። ቀይ ሽንኩርት ይጨምሩ እና ወርቃማ ቡናማ እስኪሆን ድረስ ብዙ ጊዜ በማማሰል ለ 10 ደቂቃዎች ያብሰሉ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 450 ካሎሪዎች | 57g ካርቦት | 7g ስኳር | 13g እስር | 18g ስብ (3.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 20g ፕሮቲን | 550mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ