

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

کاسه غلات انعطاف‌پذیر

وعده‌ها: 4



• **نکته خرید:** تمام مواد را خریداری کنید و از قبل آماده کنید. جداگانه ذخیره کنید. کاسه خود را تازه بسازید یا در طول هفته لذت ببرید.

• **این را امتحان کنید!** پیاز کاراملی سریع یک چاشنی خوشمزه است. 1 عدد پیاز را نازک حلقه، حلقه کنید. 1 قاشق غذاخوری روغن را در یک تابه متوسط روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و به مدت 10 دقیقه بپزید، مرتباً هم بزنید تا پیازها طلایی رنگ شوند.



مواد تشکیل دهنده

- 2 پیمانه برنج قهوه‌ای (یا هر غلات کامل دیگری مانند پاستای گندم کامل، جو، کینوا)، طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی پخته شده
- 2 پیمانه کلم بروکلی (یا هر نوع سبزیجات خام، پخته یا کنسروی)
- 2 پیمانه عدس (یا هر پروتئینی مانند لوبیا، توفو، آجیل، مرغ یا ماهی)
- ¼ پیمانه گشنیز (یا هر سبزی تازه دیگری مانند ریحان، شوید یا جعفری)
- ½ پیمانه کره بادام زمینی کم سدیم
- 1 قاشق غذاخوری سس سویا کم سدیم
- 1 قاشق غذاخوری سرکه
- مواد دلخواه برای روی غذا: سبزیجات، پیاز کاراملی، سبزیجات ترشی (به دستور پخت سبزیجات ترشی سریع CAFB مراجعه کنید)

دستورالعمل‌ها

- مرحله 1:** غلات کامل را به طور مساوی بین چهار کاسه تقسیم کنید.
- مرحله 2:** سبزیجات، پروتئین و گیاهان را اضافه کنید. مواد افزودنی اختیاری را اضافه کنید.
- مرحله 3:** برای تهیه سس بادام زمینی: کره بادام زمینی، سس سویا و سرکه را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید. با هم مخلوط کنید. آهسته آب را به قوام دلخواه اضافه کنید. سس را روی آن پاشید.

در هر وعده: 450 کالری | 57 گرم کربوهیدرات | 7 گرم شکر | 13 گرم فیبر | 18 گرم چربی | 3.5 گرم چربی اشباع | 20 گرم پروتئین | 550 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل‌ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید