

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

Salade aux graines

Portions : 4

Ingrédients

- 2 tasses de riz brun (ou tout autre grain entier comme les pâtes de blé entier, l'orge, le quinoa), cuit selon les instructions sur l'emballage
- 2 tasses de brocoli (ou tout autre légume cru, cuit ou en conserve)
- 2 tasses de lentilles (ou toute autre source de protéines comme des haricots, du tofu, des noix, du poulet ou du poisson)
- ¼ tasse de coriandre (ou toute autre herbe fraîche comme le basilic, l'aneth ou le persil)
- ½ tasse de beurre de cacahuète à faible teneur en sel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja à faible teneur en sel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Garnitures optionnelles : légumes verts, oignons caramélisés, légumes marinés (voir notre recette de légumes marinés express)

Instructions

ÉTAPE 1 : Répartissez les graines entières de manière égale dans quatre bols.

ÉTAPE 2 : Ajoutez les légumes, les protéines et les herbes. Ajoutez les garnitures optionnelles.

ÉTAPE 3 : Pour préparer la sauce aux cacahuètes : mélangez le beurre de cacahuètes, la sauce soja et le vinaigre dans un petit bol. Mélangez le tout. Ajoutez lentement de l'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Versez un filet de vinaigrette sur le dessus.



- **Conseil d'achat :** Achetez tous les ingrédients et préparez-les à l'avance. Conserver séparément. Préparez votre bol frais ou dégustez-le tout au long de la semaine.
- **Essayez ça !** Lorsque les oignons sont rapidement caramélisés, ils constituent une délicieuse garniture. 1 oignon finement tranché. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle moyenne à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites cuire pendant 10 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que les oignons soient dorés.



Par portion : 450 calories | 57 g de glucides | 7 g de sucre | 13 g de fibres | 18 g de lipides (3,5 g de lipides saturés)
| 20 g de protéines | 550 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes