

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

د غلو دانو د انعطاف وړ دېگ

خوځله دې وړاندې شي: 4



• **د پېرود په تړاو لارښوونه:** ټولې اجزاوې مخکې له مخکې وپېرئ او چمتو یې کړئ. په جلا ډول یې وساتئ. خپل دېگ تازه جوړ کړئ یا یې هم د ټولې اونۍ لپاره وساتئ.

• **دا وازمویئ!** د پیازو چټکه جوړه شوی قورمه خوندور پر سر اچول کېدونکی دی. 1 پیاز نری نری ټوټې کړئ. 1 د ډوډۍ خورلو کاشوغي غوړي په منځنۍ تودوخې سره په منځنۍ کړایي کې په لوړه منځنۍ تودوخه سره گرم کړئ. پیاز وړ واچوئ او د 10 دقیقو لپاره یې پاخه کړئ. ژر ژر یې ولړئ ترڅو چې پیاز طلايي شي.



ترکیب یعنې اجزاوې

- 2 پیالې قهوهيي وریجې (یا هر ډول بشپړ غله جات لکه د غنمو پاستا، وربشې، کوینوا)، د بسته بندۍ لارښوونو سره سم پخه شوي
- 2 پیالې بروکولي (یا هر ډول خام، پخه شوي یا کنسرت شوي سبزیجات)
- 2 پیالې دال (یا هر ډول پروتین لکه لوبیا، توفو، مغز، چرګ یا کب)
- ¼ پیالې گشنیز (یا هر ډول تازه بوټي لکه ریحان، ډیل یا پارسلې)
- ½ پیالې د ممپلیو کم سودیم لرونکي غوړي
- 1 د ډوډۍ خورلو کاشوغه د سویا کم سودیم لرونکی ساس
- 1 د ډوډۍ خورلو کاشوغي سرکه
- د خوړو پر سر اختیاري اچول کېدونکي شیان: شنه، قورمه شوي پیاز، اچار شوي سبزیجات (د CAFB د چټک اچار شوي سبزیجاتو ترکیب وګورئ)

لارښوونې

- 1 ګام:** په څلورو کاسو کې بشپړې غلې دانې په مساوي ډول تقسیم
- 2 ګام:** سبزیجات، پروتین او بوټي پکې اضافه کړئ. د خوړو پر سر اختیاري اچول کېدونکي شیان هم ور واچوئ.
- 3 ګام:** د ممپلیو ساس جوړول: د ممپلیو غوړ، د سویا ساس او سرکه په یوه کوچنۍ کاسه سره ترکیب کړئ. په ګډه یې ولړئ. د خونې وړ ثبات لپاره اوبه په کراره سره اضافه کړئ. ډرېسېنګ یې پر سر واچوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 450 کالوري | 57 ګرامه کاربوهایډریټ | 7 ګرامه بوره | 13 ګرامه فایبر | 18 ګرامه غوړ (3.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 20 ګرامه پروتین | 550 ملی ګرامه سودیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ