

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

Tô ngũ cốc hỗn hợp

Khẩu phần: 4

Nguyên liệu

- 2 chén gạo lứt (hoặc các loại ngũ cốc nguyên cám khác như mì ống nguyên cám, lúa mạch, quinoa), nấu theo hướng dẫn trên bao bì
- 2 chén bông cải xanh (hoặc bất kỳ loại rau sống, chín hay đóng hộp nào)
- 2 chén đậu lăng (hoặc các loại protein khác như đậu, đậu phụ, hạt, thịt gà hoặc cá)
- ¼ chén rau mùi (hoặc các loại rau thơm khác như húng quế, thì là, ngò tây)
- ½ chén bơ đậu phộng ít muối
- 1 thìa canh nước tương với hàm lượng natri thấp
- 1 thìa canh giấm
- Tùy chọn: rau xanh, hành tây phi vàng nâu, rau muối chua (xem công thức Rau củ muối chua nhanh của CAFB)

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Chia đều ngũ cốc vào 4 tô.

BƯỚC 2: Thêm rau, nguồn protein và rau thơm. Thêm các nguyên liệu tùy chọn nếu thích.

BƯỚC 3: Làm sốt bơ đậu phộng: trộn bơ đậu phộng, nước tương và giấm trong một tô nhỏ. Khuấy đều. Thêm nước từ từ đến khi đạt độ sánh mong muốn. Rưới sốt lên trên.



- **Bí quyết đi chợ:** Mua sẵn tất cả nguyên liệu và sơ chế trước. Bảo quản riêng từng loại. Khi ăn, chỉ cần bày ra tô hoặc dùng dần trong tuần.
- **Hãy thử ngay công thức này!** Hành tây phi vàng nâu là một nguyên liệu rất ngon. Thái mỏng 1 củ hành tây. Đun 1 thìa canh dầu ăn trong chảo chống dính ở lửa vừa to. Cho hành tây vào, đảo đều 10 phút đến khi hành chuyển màu vàng nâu.



Trong mỗi khẩu phần: 450 Calo | 57g Tinh bột | 7g Đường | 13g Chất xơ | 18g Chất béo (3,5g Chất béo bão hòa) | 20g Protein | 550mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes