

# 自制谷物碗

以下所列是两个谷物碗的份量。  
请按相同比例增加或减少。

选择原料并按照背面的说明，做一顿美味的饭食。



## 打底谷物

2 杯煮熟的  
谷物

+

## 水果和蔬菜

新鲜/冷冻/罐装  
(从每个类别中挑选一个)

+

## 蛋白

1/2杯，全熟

+

## 酱汁

1/3 杯

+

## 配料

可选，按个人口味而定

糙米

全麦意面

法罗或藜麦

蒸粗麦粉

野生大米

小米

玉米粉或燕麦

水果 (1/2杯)：苹果，蓝莓，  
草莓，菠萝

蔬菜 (1/2-1杯)：红辣椒，蘑菇，  
胡萝卜，花椰菜，夏南瓜，  
西葫芦，黄瓜，香菜，白菜，  
烤茄子

沙拉 (1杯)：皱叶生菜，甘  
蓝，芝麻菜，菠菜，混合沙拉冰

箱里的任意剩菜！

碎牛肉、鸡肉或火  
鸡肉（瘦肉并沥去  
多余的脂肪）

虾或鱼

豆类、扁豆、鸽子  
豌豆、毛豆或豆腐  
(沥干并炒熟)

鸡蛋（任何种类）

低钠调味料  
或简单的油  
醋汁

辣番茄酱

低脂酸奶

低脂奶酪丝

烤杏仁或腰果

南瓜或向日葵种子

鳄梨片、橄榄、辣椒或辣  
番茄酱

香草切碎（香菜、欧芹）

辣酱

## 简单的油醋汁



3 汤匙橄榄油

2 汤匙红酒醋

1 茶匙盐

1/4茶匙胡椒粉

搅拌均匀。

下一页继续>

## 说明：

1. 根据包装说明烹饪谷物。
2. 在烹饪谷物时，洗净并切好水果和蔬菜。如果使用罐头或解冻的冷冻蔬菜，要解冻并充分沥干。如果使用新鲜水果和蔬菜，要切成一口大小的小块或薄片。
3. 准备酱汁。如果有剩菜，可以作为炒菜的酱汁或沙拉酱使用。
4. 用一个中等大小的碗，将谷物放在底部，上面放上水果、蔬菜和蛋白质。淋上酱汁和配料。

### 尝试这些组合

#### 塔可碗：

糙米 / 西红柿+洋葱+辣椒/  
碎牛肉或切片鸡肉/橄榄+  
辣椒+低脂酸奶+奶酪丝/  
辣酱或辣番茄酱

#### 素食碗：

生菜+藜麦或蒸粗麦粉/你  
喜欢的熟的或生的蔬菜+  
一种新的蔬菜（茴香、白  
菜、烤茄子）/简单的油醋  
汁/葵花籽

#### 日出碗：

燕麦片/草莓片+桃子罐头  
+冰冻蓝莓/蔓越莓干或蜂  
蜜/杏仁碎末

**吃东西挑剔？**谷物碗是可定制的！让孩子们用一些不同的食材自己制作谷物碗。把它们做成好玩的面孔，或在上设计一些花样。

**时间很紧？**同一种谷物可以用不同的方法多次烹饪。一次多煮一些米饭或意大利面，然后分多餐食用。也可以冷吃或热吃交替，比如前一天晚上吃热的意大利面，然后第二天吃冷的面条沙拉。

**想省钱吗？**谷物碗是完美的剩菜午餐。大多数谷物价格实惠，一包散装的大米或扁豆可以在厨房用很长一段时间。

**原料有剩余？**把美味的食材做成谷物碗，再加上温热的蔬菜汤，这就是方便又好吃的汤饭了！

