

# Arma tu propio bol de granos

Las cantidades a continuación son para dos bol de granos.  
Prepara más o menos usando estas mismas proporciones.

Elige los ingredientes y sigue las instrucciones al reverso para preparar una sabrosa comida.



Grano base	+	Frutas y verduras	+	Proteína	+	Salsas	+	Ingredientes extras o toppings
2 tazas cocidas		Frescas/congeladas/en conserva (Elige una de cada categoría)		1/2 taza, completamente cocinada		1/3 de taza		Opcionales y al gusto
Arroz integral		<b>Frutas (1/2 taza):</b> Manzanas, arándanos, fresas, piña		Carne de res molida, pollo o pavo (magros, remueve el exceso de grasa)		Aderezo bajo en sodio o vinagreta simple		Queso bajo en grasa rallado
Pasta integral		<b>Verduras (1/2-1 taza):</b> Pimientos rojos, champiñones, zanahorias, brócoli, calabaza de verano, calabacín, pepinos, hinojo, bok-choy, berenjena asada		Camarones o pescado		Salsa		Almendras o nueces de cajún tostadas
Farro o quínoa		<b>Vegetales hoja verde (1 taza):</b> Lechuga, col rizada o kale, rúcula, espinacas, mix de vegetales de hoja verde		Huevos (preparados de cualquier forma)		Yogur bajo en grasa		Semillas de calabaza o girasol
Cuscús integral		<b>¡Cualquier sobra que tengas en el refrigerador nevera!</b>						Rodajas de aguacate, aceitunas, jalapeños o salsa mexicana
Arroz salvaje								Hierbas aromáticas (cilantro, perejil)
Mijo								Salsa picante
Polenta o avena								

## Vinagreta simple



3 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre de vino tinto

1 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta

Revolver hasta tener una mezcla homogénea

Continúa >

# Preparación:

1. Cocina los granos según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, lava y corta la fruta y las verduras. Si usas verduras enlatadas o congeladas, descongélalas y escúrrelas bien. Si usas frutas y verduras crudas, córtalas en rodajas finas o trozos pequeños, del tamaño de un bocado.
3. Prepara las salsas. Si sobra, saltea o adereza ensaladas con estas.
4. En un bol mediano, pon una capa de granos en el fondo y agrega las frutas, verduras y proteínas. Adereza con salsa y toppings que prefieras.

## Prueba estas combinaciones

### Taco bol:

Arroz integral / tomates +  
cebollas + pimientos / carne  
molida o pollo mechado /  
aceitunas + jalapeños + yogur  
bajo en grasa + queso rallado /  
salsa picante o mexicana

### Bol vegetariano:

Lechuga + quínoa o cuscús /  
tus verduras favoritas cocidas  
o crudas + una nueva (hinojo,  
bok-choy, berenjena asada) /  
vinagreta sencilla / semillas de  
girasol

### Bol para amanecer:

Avena en hojuelas / rodajas  
de fresas + melocotones  
en conserva + arándanos  
congelados / arándanos secos  
o miel / almendras picadas

**¿Comensales exigentes?** El bol de granos es personalizable. Deja que niños y niñas te ayuden a preparar el suyo con diferentes ingredientes. Haz formas de caras divertidas o diseños con los ingredientes que añades al final.

**¿Sin tiempo?** Usa la misma base de granos de diferentes maneras. Haz una gran cantidad de arroz o pasta y prepárala en varias comidas. También puedes comer un bol frío o caliente: prueba añadiendo pasta caliente en la noche y haciendo ensalada de pasta fría al día siguiente.

**¿Quieres ahorrar dinero?** Un bol es la comida perfecta para preparar con sobras. La mayoría de los granos son asequibles y un paquete de arroz o lentejas dura bastante tiempo en la despensa.

### ¿Todavía te sobran ingredientes?

Prepara un bol de ingredientes salados y añade caldo de verduras caliente para hacer una sopa rápida y deliciosa.

