

# Construa sua própria tigela de grãos

As quantidades abaixo fazem duas tigelas de grãos.  
Faça mais ou menos usando as mesmas proporções.

Escolha os ingredientes e siga as instruções no verso para fazer uma refeição saborosa.



## Grãos de base

2 xícaras de grãos cozidos

Arroz integral  
Massa de trigo integral  
Farro ou quinoa  
Cuscuz de trigo integral  
Arroz selvagem  
Millet  
Polenta ou aveia

+

## Frutas e legumes

Fresco/Congelado/Em conserva  
(Escolha uma de cada categoria)

**Frutas (1/2 xícara):** Maçãs, mirtilos, morangos, abacaxi  
**Legumes (1/2 a 1 xícara):** Pimentas vermelhos, cogumelos, cenouras, brócolis, abóbora de verão, abobrinha, pepinos, funcho, bok choy, berinjela assada  
**Verde (1 xícara):** Alface de folha, couve, rúcula, espinafre, verduras mistas

Qualquer sobra na geladeira!

+

## Proteína

1/2 xícara, totalmente cozida

Carne moída, frango ou peru (magro e drenado de gordura em excesso)  
Camarão ou peixe  
Feijão, lentilhas, ervilhas, edamame ou tofu (soja) (drenado e salteado)  
Ovos (qualquer estilo)

+

## Molhos

1/3 copo

Molho de baixo teor de sódio ou vinagrete simples  
Salsa  
Logurte magro

+

## Coberturas

Opcional, a gosto

Queijo ralado com baixo teor de gordura  
Amêndoas torradas ou cajus  
Sementes de abóbora ou girassol  
Fatiadas de abacate, azeitonas, jalapenos ou salsa  
Ervas picadas (coentro, salsa)  
Molho quente

## Vinagrete simples



3 colheres de sopa de azeite de oliva  
2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto

Misture até incorporar.

1 colher de chá de sal  
1/4 colher de chá de pimenta

continua >

# Instruções:

1. Cozinhe os grãos de acordo com as instruções da embalagem.
2. Enquanto os grãos estiverem cozinhando, lave e corte suas frutas e vegetais. Se utilizar legumes em conserva enlatados ou descongelados, descongele e drene bem. Se estiver usando frutas e vegetais crus, corte em pedaços pequenos, do tamanho de mordidas ou fatias finas.
3. Prepare molhos. Se você tiver sobras, use como molho para fritar ou temperar saladas.
4. Em uma tigela média, colocar grãos em camadas na parte inferior, e na parte superior com frutas, vegetais e proteínas. Espalhe o molho e adicione coberturas.

## Experimente estes Combos

### Tigela de Taco:

Arroz integral / tomate + cebola + pimentão / carne moída ou frango fatiado / azeitonas + jalapenos + iogurte magro + queijo desfiado / molho picante ou salsa

### Tigela vegetariana:

Alface + quinoa ou cuscuz / seus legumes cozidos ou crus favoritos + um novo (funcho, bok choy, berinjela assada) / vinagrete simples / sementes de girassol

### Tigela do nascer do sol:

Farinha de aveia / morangos fatiados + pêssegos enlatados + mirtilos congelados / arandos secos ou mel / amêndoas picadas

**Comedores exigentes?** As tigelas de grãos são personalizáveis! Peça às crianças que ajudem a criar suas próprias tigelas a partir de alguns ingredientes diferentes. Transforme-os em caras divertidas ou crie desenhos em cima.

**Sem tempo?** Use os mesmos grãos mais de uma vez, de maneiras diferentes. Cozinhe um grande lote de arroz ou massa, e use-o em várias refeições. Você também pode comer tigelas frias ou quentes - experimente massa quente numa noite, depois uma salada de macarrão fria no dia seguinte.

### Procurando economizar dinheiro?

As tigelas de grãos são as sobras perfeitas para o almoço. A maioria dos grãos são acessíveis, e um pacote a granel de arroz ou lentilhas durará algum tempo em sua despensa.

### Ainda tem restos de ingredientes?

Faça uma tigela de grãos com ingredientes saborosos, e acrescente caldo de legumes aquecidos para uma sopa rápida e deliciosa!

