

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

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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.