

Bát ngũ cốc tự làm

Liều lượng bên dưới làm được hai bát ngũ cốc.
Làm nhiều hay ít hơn sử dụng cùng tỉ lệ như vậy.

Chọn nguyên liệu và làm theo hướng dẫn ở mặt sau để có một bữa ăn ngon miệng.

Thành phần ngũ cốc chính

2 cup ngũ cốc đã nấu

Gạo lứt
Pasta lúa mì nguyên cám
Farro hoặc quinoa
Couscous lúa mì nguyên cám
Gạo wild rice
Millet
Polenta hoặc oats

+

Trái cây & Rau củ

Tươi/Đông lạnh/Đóng hộp
(Chọn một trong mỗi nhóm)

Trái cây (1/2 cup): Táo, blueberries (việt quất), strawberries (dâu), thơm
Rau củ (1/2-1 cup): Ớt chuông đỏ, nấm, cà rốt, bông cải xanh, bí summer squash, bí ngòi zucchini, dưa leo, fennel (thì là), bok choy (cải thìa), cà tím nướng
Rau xanh (1 cup): Leaf lettuce (xà lách), kale (cải xoăn), rau arugula, spinach (rau bina), mixed greens (rau hỗn hợp)

Bất kì thức ăn nào còn thừa trong tủ lạnh!

+

Chất đạm

1/2 cup, đã nấu chín

Thịt bò, gà, hoặc gà tây xay (thịt nạc và đã lọc hết mỡ thừa)
Tôm hoặc cá
Beans (đậu), lentils (đậu lăng), pigeon peas (đậu sắng), edamame (đậu nành), hoặc tofu (đậu hũ) (để ráo nước và chiên áp chảo)
Trứng (kiểu nào cũng được)

+

Nước sốt

1/3 cup

Nước sốt ít muối để rưới lên hoặc dầu giấm đơn giản
Salsa
Yogurt ít béo

+

Đồ ăn thêm trên bề mặt

Tùy ý, cho vừa ăn

Phô mai bào sợi ít béo
Hạnh nhân hoặc hạt điều nướng
Hạt bí đỏ hoặc hạt hướng dương
Bơ cắt lát, ô liu, jalapenos, hoặc salsa
Rau thơm băm nhỏ (cilantro (ngò), parsley (mùi tây)
Sốt cay



Dầu giấm đơn giản



3 Tbsp (muỗng canh) dầu ô liu
2 Tbsp (muỗng canh) dấm rượu vang đỏ

Trộn đều cho đến khi hòa quện với nhau.

1 tsp (muỗng cà phê) muối
1/4 tsp (muỗng cà phê) tiêu

[còn tiếp >](#)

Hướng dẫn:

1. Nấu ngũ cốc theo hướng dẫn trên bao bì.
2. Trong lúc đang nấu ngũ cốc, rửa và cắt trái cây và rau củ. Nếu sử dụng rau củ đông hộp hoặc rã đông từ đông lạnh, thì rã đông và chắt ráo nước. Nếu sử dụng trái cây và rau củ tươi, cắt thành những miếng nhỏ, vừa ăn hoặc cắt lát mỏng.
3. Chuẩn bị nước sốt. Nếu bạn có thức ăn thừa, sử dụng chúng như nước sốt để xào hoặc nước sốt rau trộn.
4. Trong một bát vừa, để một lớp ngũ cốc dưới đáy, và lớp trên là trái cây, rau củ và thực phẩm đạm. Rưới nước sốt và thêm đồ ăn kèm trên bề mặt.

Hãy thử những kết hợp sau

Bát Taco:

Gạo lức / cà chua + hành + ớt chuông / thịt bò xay hoặc gà cắt lát / ô liu + jalapenos + yogurt ít béo + phô mai bào sợi / sốt cay hoặc salsa



Bát thức ăn chay:

Lettuce (rau xà lách) + quinoa hoặc couscous / rau củ yêu thích của bạn, còn tươi hoặc đã nấu chín + một loại mới (fennel (thì là), bok choy (cải thìa), cà tím nướng) / dầu giấm đơn giản / hạt hướng dương



Bát Sunrise:

Oatmeal (Yến mạch) / strawberries (dâu) cắt lát + đào đóng hộp + blueberries (việt quất) đông lạnh / cranberries (nam việt quất) khô hoặc mật ong / hạnh nhân băm nhỏ

Người kén ăn? Bạn hoàn toàn có thể điều chỉnh thành phần bát ngũ cốc của mình! Để trẻ giúp làm bát ngũ cốc cho chính mình từ các nguyên liệu khác nhau. Trang trí cho chúng thành những khuôn mặt vui nhộn hoặc tạo những thiết kế trên bề mặt.

Không có nhiều thời gian? Sử dụng lặp lại cùng những loại ngũ cốc. Nấu một mẻ lớn gạo hoặc pasta, và sử dụng nó cho nhiều bữa ăn. Bạn cũng có thể ăn lạnh hoặc nóng – thử pasta nóng vào buổi tối, sau đó ăn noodle salad (rau trộn mì) vào ngày hôm sau.

Tìm cách tiết kiệm tiền? Bát ngũ cốc là bữa ăn trưa hoàn hảo từ thức ăn thừa trước đó. Hầu như tất cả các thực phẩm ngũ cốc đều có giá hợp lý, và một bao to gạo hoặc lentils (đậu lăng) có thể để được lâu trong tủ đựng thức ăn.

Vẫn còn nguyên liệu thừa?

Làm một bát ngũ cốc gồm những nguyên liệu mặn, và thêm nước hầm rau củ được đun ấm lên để có món súp nhanh và ngon!

