

HEALTHY TIP:

BUILD-A-GRAIN AND BEAN BOWL

Serves 1 adult. *This is a vegetarian dish and a complete protein. If you would like to add more protein to this dish, you may! Stick to 3 oz of lean protein: chicken breast, ground turkey, or fish. Grain and bean salad bowls are popular in most cultures, so be sure to customize yours with herbs and seasonings. Be sure to use no or low sodium canned beans (rinsed) and whole grains. These are even dishes you may make the night before and send in your child's lunch!*

½ cup precooked whole grain

Brown rice, quinoa

½ cup canned beans (no salt)

Garbanzo, black, kidney, pinto, cannellini

2 cups chopped vegetables

(Roasted, grilled, sautéed, steamed, or raw. Choose a variety of colors!)

Potatoes, sweet potatoes, yuca, tomatoes, mushrooms, corn, carrots, onions, winter squash, summer squash, bell peppers, radishes, asparagus, broccoli, Brussels sprouts, cucumber, celery, beets, cauliflower

2 Tbsp fun toppings!

Nuts and seeds, avocado, crumbled cheese, baked whole wheat tortilla chips, fresh herbs, dried fruit (with no added sugar)

Dressing

1 tsp of extra virgin olive oil,

½ tsp of balsamic vinegar, apple cider vinegar, lemon juice, or soy sauce

Pinch of fresh or dried herbs

Dash of garlic powder, salt, pepper, or other seasonings

Place all of the items in a bowl and stir together until well incorporated.

If you would like to serve this dish hot, heat up in a sauté pan on medium heat for about 3-5 minutes.

Bean and grain salad bowls are versatile and full of flavor. Keep beans and grains in the pantry so you may make this delicious meal anytime!



brighterbites®

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

Para 1 adulto. Este es un plato vegetariano con proteína completa. ¡Si lo desea puede agregar más proteína a este plato! Puede agregar 3 onzas de: pechuga de pollo, pavo molido, o pescado. Las ensaladas de granos y frijoles son populares en casi todas las culturas, por lo tanto sazone con las hierbas y granos de costumbre. Asegúrese de usar frijoles y granos integrales enlatados sin sodio o bajos en sodio, escúrralos antes de usarlos. ¡Estos son platos que usted puede preparar incluso la noche anterior y empacarlos en la lonchera del día siguiente de sus hijos!

½ taza de granos integrales

Arroz integral, quínoa

½ taza de frijoles enlatados (sin sal)

Garbanzos, frijoles negros, frijoles rojos, pinto, blancos

2 tazas de vegetales picados

(Asados, a la parrilla, salteados, al vapor, crudos, y seleccione una variedad de colores!)

Papas, camote (batata), yuca, tomates, hongos, maíz, zanahorias, cebollas, calabaza de invierno, calabaza de verano, pimientos, rábanos, espárragos, brócoli, coles de Bruselas, pepino, apio, remolacha, coliflor

2 cucharadas de ingredientes divertidos para adornar:

Nueces y semillas, aguacate, queso en grumos, pedacitos de tortilla integral horneados, hierbas frescas, frutas secas (sin azúcar)

Aderezo

1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen,
½ cucharadita de vinagre balsámico, vinagre de manzana, jugo de limón, o salsa de soya. Un toque de ajo en polvo, sal, pimienta, o cualquier otra especia o hierba seca

Coloque todos los ingredientes en un bol y mézclelos hasta que se unan bien.

Si usted prefiere servir este plato caliente, caliéntelo en una sartén a fuego medio de 3 a 5 minutos aproximadamente.

Las ensaladas de frijoles y granos son muy versátiles y sabrosísimas. ¡Mantenga frijoles y granos en su despensa, de esta manera podrá preparar este delicioso plato cuando quiera!