

Tazón de Granos Integrales Saludables

4 Porciones



INGREDIENTES

2 tazas de granos integrales, por ejemplo:

- Quinoa
- Arroz integral
- Bulgur
- Pasa integral

2 tazas de verduras de hoja verde elección, crudas o cocidas, por ejemplo :

- Espinaca
- Col
- Lechuga romana
- Repollo
- Col rizada

1 taza de verduras o frutas a elección, por ejemplo :

- Ramilletes de brócoli blanqueados o asados
- Hongos salteados
- Zanahorias ralladas o cortadas en rodajas
- Tomates cherris
- Bayas cortadas en rodajas

½ taza de grasas saludables, por ejemplo:

- Aguacate
- Nueces crudas o tostadas
- Queso fresco desmenuzado

1 taza de proteínas:

- Frijoles o legumbres
- Huevo
- Pollo
- Bistec
- Tofu

Vinagreta de limón:

- Jugo de 1 limón para ¼ taza de jugo
- ½ taza de aceite de oliva extravirgen

INDICACIONES

1. Cocine los granos integrales siguiendo las indicaciones del paquete.
2. En un recipiente pequeño, bata el aceite con el jugo de limón hasta que se mezclen y se vuelvan cremosos.
3. Coloque cada ingrediente en capas en un recipiente grande en el orden mencionado. Cada recipiente debe contener ½ taza de granos integrales, ½ taza de verduras de hoja verde, ¼ taza de verduras o frutas variadas, 2 cucharadas de grasas saludables y ¼ taza de proteínas.
4. Justo antes de servir, agregue 2 cucharadas de vinagreta en cada recipiente.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families