



COMMUNITY
FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

Let's eat:
GRAINS

GRAIN BOWLS

Craft a nourishing and satisfying meal that's not only tasty but also portable and suitable for any time of day! The suggested portion sizes are tailored for the average adult and can be adjusted to suit your individual requirements.

Modified from original source of Linda Shiue, as presented at the at the 2023 Healthy Kitchens, Healthy Lives® conference.

Grains:

Select 1 cup of either a single grain or a blend of grains.

- cooked brown rice
- mixed rice
- quinoa
- farro
- bulgur

Protein:

Choose any combination of protein options totaling 3 ounces in weight.

- Seasoned, cooked chicken
- Seasoned, cooked fish - Salmon, Tilapia, Cod, Halibut
- Seasoned, cooked legumes or beans

Vegetables - Eat the Rainbow!

Don't hesitate to pile it on! Aim for diversity to fill about a cup's worth.

- Red: Cherry or grape tomatoes, red bell pepper, radishes
- Orange: Carrots, sliced; roasted sweet potato
- Yellow: Yellow bell pepper or cooked yellow squash
- Green: leafy greens such as massaged kale, arugula, spinach, microgreens, sautéed greens
- Violet: Eggplant, red cabbage (shredded), purple potatoes

Seeds and Nuts:

Add a crunchy topping by adding 2 teaspoons.

- ideally toasted or roasted: pepitas, slivered almonds, sliced pistachios

Creamy Things:

Complete the dish with a luscious, velvety, nutritious fat.

- Avocado, sliced
- Greek Yogurt (can be substituted for sour cream)

PLANTILLA DE TAZÓN DE GRANO

Prepare una comida nutritiva y satisfactoria que no sólo sea sabrosa, sino también portátil y adecuada para cualquier momento del día. Las raciones sugeridas están pensadas para un adulto medio y pueden ajustarse a sus necesidades individuales.

Modificación de la fuente original de Linda Shiue, presentada en la conferencia 2023 Healthy Kitchens, Healthy Lives®.

Cereales:

Seleccione 1 taza de un solo cereal o de una mezcla de cereales.

- arroz integral cocido
- arroz mixto
- quinoa
- cebada
- trigo bulgur

Proteína:

Elija cualquier combinación de opciones de proteínas con un total de 3 onzas de peso.

- Pollo cocido y sazonado
- Pescado cocido y sazonado - salmón, tilapia, bacalao, halibut
- Legumbres o frijoles cocidos y sazonados

Verduras - ¡Comerse el arco iris!

No dudes en añadir más. Intenta que la diversidad llene más o menos una taza.

- Rojo: Jitomate cherry o saladet, pimiento rojo, rábanos
- Anaranjado: Zanahorias, en rodajas; camote asado
- Amarillo: Pimiento amarillo o calabaza amarilla cocida
- Verde: Verduras de hojas verdes como col rizada frotada y amasada, arúgula, espinacas, microvegetales/brotes y verduras salteadas
- Violeta: Berenjena, col morada (rallada), papas moradas

Semillas y nueces:

Añada una cobertura crujiente añadiendo 2 cucharaditas.

- Idealmente tostadas o asadas: Pepitas, almendras laminadas, pistaches en rebanadas

Cosas cremosas:

Completa el plato con una grasa exquisita, aterciopelada y nutritiva.

- Aguacate en rodajas
- Yogur griego (se puede sustituir por crema agria)



COMMUNITY
FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

Vamos a comer: **GRANOS**