

Cómo Preparar un Tazón de Granos



Prep.: 20 min.

Cocción: 30 min.

Porciones: 4

INSTRUCCIONES

Mire el gráfico de Tazón de Granos para conocer los ingredientes.

1. Cocinar los granos de acuerdo con las instrucciones que se encuentran en el empaque.
2. Mientras se cocinan los granos, preparar todas las verduras y frutas, primero lavar y luego cortar, en cubitos, pelar, y demás, según lo desee. Si usa frutas o verduras enlatadas o congeladas, descongelar / escurrir todo el exceso de líquido. Si cocina proteínas, saltear / asar / descongelar como desee y guardar.
3. Preparar la salsa en un tazón pequeño por separado.



Vinagreta simple: Combinar 3 cucharadas de aceite con 3 cucharadas de vinagre. Agregar sal, pimienta al gusto y mezclar.

Los ingredientes adicionales como el jugo de cítricos, la mostaza, las hierbas, o el yogur, pueden resultar en una sabrosa receta.

Otros tipos de salsa: Salsa picante, salsa de soja, aderezo para ensaladas, aceite y vinagre, o salsa.

4. En un tazón mediano, agregue granos, verduras picadas, frutas, verduras y proteínas. ¡Rocíe un poco de salsa encima y disfrute!

OPCIONAL

Agregar aderezos opcionales como queso, nueces o semillas (cacahuets, almendras, piñones, semillas de girasol), pimientos en escabeche, tubérculos, cebollas o hierbas picadas.

NOTAS DEL CHEF - ¿TIENE INGREDIENTES EXTRA?

Primero, prepare el tazón de granos con todos los ingredientes necesarios y después agregue el caldo. Hierva a fuego lento durante 30 minutos hasta que las verduras ablanden y así de fácil, disfrute de una deliciosa sopa.



Cómo Preparar un Tazón de Granos



Prep.: 20 min.

Cocción: 30 min.

Porciones: 4

Los tazones de granos pueden ser un almuerzo, cena, acompañamiento o refrigerio fácil y saludable, lleno de verduras frescas, proteínas, ingredientes y salsa a su gusto.

Este esquema le ayudará a armar un tazón o una ensalada con granos con ingredientes que ya tenga a la mano. Este esquema muestra lo necesario para rendir 2 porciones. Puede modificar el volumen de cada categoría para hacer menos, o más. Vea el lado opuesto para seguir las Indicaciones.

Granos de base

2 tazas de granos cocidos

- Arroz (integral, blanco, tipo calrose, etc.)
- Quinoa
- Pasta (integral o regular)
- Avena
- Mijo o millo



Verduras y frutas

Elija varias, 1 a 2 tazas

- Remolacha, zanahoria (asadas o ralladas)
- Pepino (en rodajas o picado)
- Jitomates (en rodajas o picados)
- Maíz o guisantes (frescos o cocidos)
- Calabaza o calabacín de verano (crudo o salteado)
- Manzanas (en rodajas)
- Bayas o frutillas (enteras)
- Cítricos (rodajas o en lata)

+

Proteínas

1/2 taza (cocida o enlatada)

- Carne molida, pollo, pavo, o atún
- Frijoles (blancos, riñón, garbanzo, y demás)
- Lentejas
- Guisantes
- Huevos (cualquier clase)



Verduras

1 taza

Agregar al tazón cualquier verdura cruda o cocida, como col rizada, lechuga, hojas de nabo, espinacas, acelgas o rúcula.



Salsa

1/3 taza

Agregue salsa de soja, aderezo para ensaladas, aceite y vinagre, o salsa.