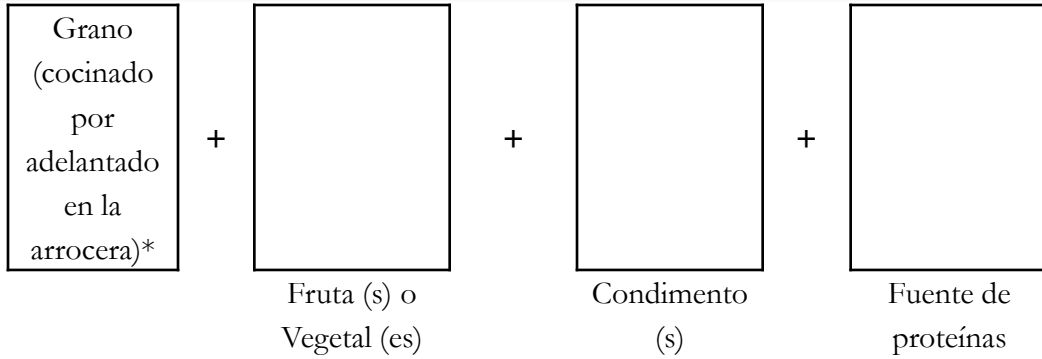


Recetas a base de granos: Lunch y Cena



Ideas

quínoa,
bulgur,
mijo,
arroz,
cebada

tomates en lata
tomates frescos
cebolla
elotes*
congelados/
enlatados
chícharos*
congelados
brócoli*
congelados
espinacas
congeladas*
pasas

*pase por agua
caliente en una
coladera por
varios minutos

aceite de
oliva
Caldo
sal
pimienta
jengibre
comino
curry
perejil
albahaca
cilantro
menta

piñón
cacaahuates
almendras
rebanadas
queso
tofu
pollo*
res*
carnes frías

*buen uso
para las
sobras

Modo de preparar: Mezcle todos los ingredientes y sirva. Opciones para platillos como cacerola: Caliente en el horno los ingredientes ya mezclados (a 375 °F por alrededor de 30 minutos, cubiertos con papel aluminio).