

#### **Four savory grains:**

Refer to the GRAINS nutritional page.

Cook the grains separately and keep them handy in the refrigerator for use during the week.

1 cup rice, cooked in a teaspoon of olive oil (try brown rice but could use any kind)

½ cup quinoa, toasted and cooked (takes about twenty minutes)

1 cup cooked wheat berries (this large hard grain takes about an hour to cook)

1 cup of canned corn (no salt or sugars added)

Whenever you are ready, combine them for a dish with unique nutritional value and, add the following savory ingredients:

1 tomato, diced

Juice of one large lemon

1 ½ c chopped cilantro

season with salt and pepper to taste

Enjoy the variety of shapes, colors, textures, and flavors. The aroma of the cilantro, released with the help of the lemon juice, will fill your kitchen. Pack a cup to take to work or school as part of a delicious lunch. Watch the reaction of others in the lunch room as you again open your aroma filled container...share the recipe.

#### **Cuatro granos sazonados:**

Consulta la página del valor nutritivo de los GRANOS.

Cuece los granos separados y ténlos a la mano en la nevera para uso durante la semana.

1 taza de arroz cocido (prueba el arroz integral pero puedes usar cualquier clase)

1/2 taza de quinoa (tuéstala levemente en seco antes de cocinarla 20 min.)

1 taza de trigo (este grano grande y duro se toma como una hora en cocinar)

Cuando estés lista combínalos para un plato nutritivo y delicioso, y añádele los siguientes ingredientes:

1 tomate picado

el jugo de un limón grande

1 1/2 taza de cilantro picadito

sazona con sal y pimienta a gusto

Goza de la variedad de formas, colores, texturas, y sabor. El aroma permeará la cocina. Empaca una taza para llevar a la escuela o al trabajo como parte de un almuerzo delicioso. Observa la reacción de otros en el comedor cuando el aroma anuncie tu sabrosa combinación...comparte la receta.

[www.greenonabudget.org](http://www.greenonabudget.org)