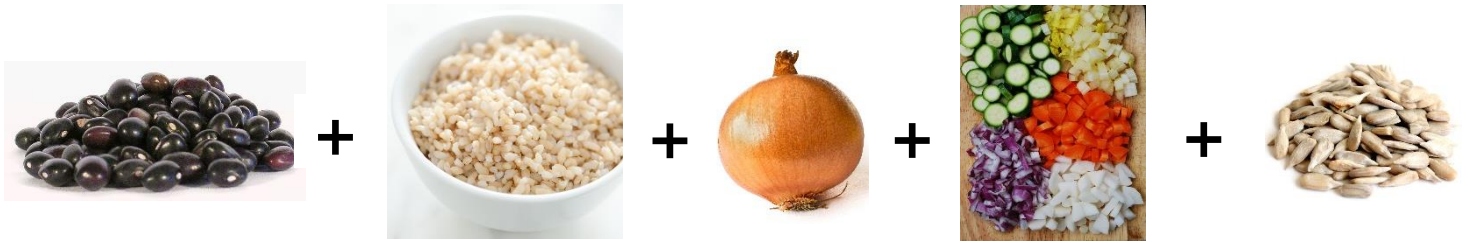


Protein On A Budget: Beans and Grains

This have-it-your-way dish makes a lot of food on a budget, and terrific leftovers (hot or cold). Full of protein and fiber to keep you full longer.



- 2 cups canned beans, drained and rinsed (white, black, pinto, chickpeas, kidney, or black-eyed peas)**
- 2 cups cooked grains (brown rice, barley, whole wheat couscous or pasta, bulgur, quinoa)**
- 1/4 red or sweet onion, diced small**
- 3 cups bite-size vegetables of your choice (eggplant, zucchini, yellow squash)**
- 1/2 cup extras (toasted nuts, dried fruit, sunflower or pumpkin seeds, sun-dried tomatoes, olives)**
- 1/4 cup fresh or 4 teaspoon dry herbs (such as parsley, cilantro, basil, oregano)**

Dressing:

- 1/2 cup rice vinegar, -OR- 1/4 cup rice vinegar and 1/4 cup lemon juice**
- 1 garlic clove, minced**
- 2 teaspoons ground cumin**
- 1-2 tablespoons mustard, to your taste**
- Salt and pepper to taste**
- 1 1/2 cups olive oil**
- OR 1/3 cup your favorite vinaigrette**

Following package instructions, prepare beans and cook grain. Place 2 cups of each in a large bowl. Sauté onions until softened and beginning to brown. Add vegetables to the pan and cook just until fork tender. Add to grain and bean mixture. Add extras and mix. When ready to serve, drizzle salad with dressing and toss to coat. Adjust seasonings and serve.

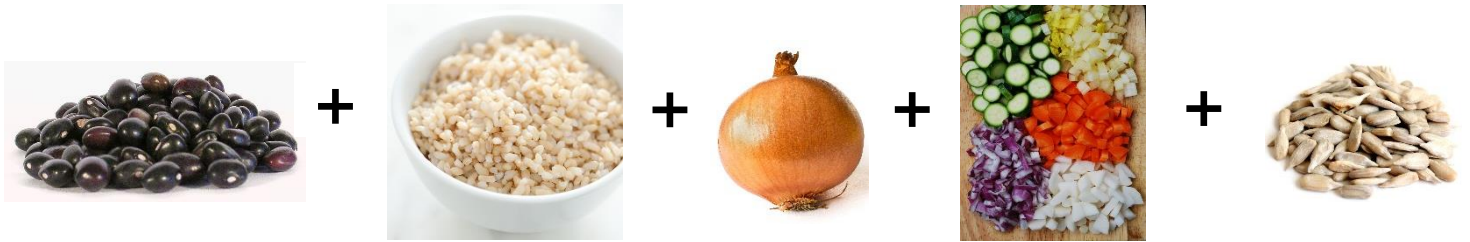


Greek Farro Salad by Cookie and Kate



Hágalo usted mismo: Ensalada de granos y frijoles

Esta receta le ayudará a sacar el grano de frijol ensaladas sabrosas y con sus ingredientes favoritos. Pruebe diferentes combinaciones y ver lo que más te guste!



- 2 tazas de frijoles en lata, escurridos y enjuagados (puede usar pinto blanco, negro, garbanzos, los riñones, los guisantes de ojo negro)
- 2 tazas de granos cocidos (por ejemplo: arroz integral, cebada, cuscús de trigo integral o pasta, bulgur, quinua)
- 3 tazas de tamaño de un bocado cocido
- 1/2 taza de extras ingredientes (por ejemplo: frutos secos tostados, frutos secos, semillas de girasol o de calabaza, tomates secados al sol, aceitunas)
- 1/4 de color rojo o medio de cebolla blanca
- 1/4 taza de hierbas frescas (perejil, cilantro, albahaca o menta) o 4 cucharaditas de seco

Aderezo: Combinar la siguiente:

- 1/2 taza de vinagre de arroz, -O- 1/4 de taza de vinagre de arroz y 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo, picados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1-2 cucharadas de mostaza, a su gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 1 1/2 tazas de aceite de oliva
- 1/3 taza de la vinagreta favorita

Seguindo las instrucciones del paquete, preparar y cocinar los frijoles de grano. Coloque 2 tazas de cada uno en un tazón grande.

Sautee cebolla hasta que se ablanden y comiencen a dorarse. Agregue los vegetales a la sartén y cocine hasta que estén tiernos tenedor. Añadir al grano y mezcla de frijoles. Añadir extras y mezclar. Cuando esté listo para servir, rociar la ensalada con el aderezo y mezclar bien.

Ajuste los condimentos y server

