

CHICKEN STIR-FRY

INGREDIENTS:

- 1/2lb chicken, cubed
- 1 carrot, diced
- 3/4 cup frozen peas
- 2 cloves garlic
- 2 eggs
- 2 cups cooked brown rice
- 1 Tablespoon canola oil
- 3 Tablespoons soy sauce
- Salt and pepper to taste
- Optional: 2 green onions

RECIPE:

- In a large skillet— add canola oil and chicken and cook over medium heat for about 5 minutes. Flip chicken intermittently to cook evenly. Remove chicken on plate and set aside
- Add carrots, peas and green onions (if using) to skillet and cook until soften. Remove on plate and set aside.
- Cook eggs in skillet until scrambled. Add back chicken and vegetables to skillet.
- Add cooked rice, soy sauce, salt and pepper and stir until combined. Cook for an additional 2 minutes and serve



INGREDIENTES:

- 1/2lb de pollo, cubicado
- 1 zanahoria, cortado en cubitos
- 3/4 taza de guisantes congelados
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- 2 tazas de arroz integral
- 1 cucharada de aceite de canola
- 3 cucharadas de salsa de soja
- Sal y pimienta
- Opcional: 2 cebollas verdes

RECETA:

- ·En un sartén grande—echar aceite de canola y pollo y cocinar sobre fuego medio durante unos 5 minutos. Voltear intermitentemente para cocinar de manera uniforme. Poner el pollo en un plato y reservar.
- ·Echar zanahorias, guisantes, y cebollas verdes al sartén y cocinar hasta que estén tiernos.
- ·Cocinar los huevos en el sartén hasta que estén revueltos. Echar el pollo y las verduras.
- ·Echar el arroz cocido, salsa de soja, la sal, y la pimienta y combinar. Cocinar por dos minutos mas.



EXAMPLES OF WHOLE GRAINS

- Oatmeal
- Brown rice
- Barley
- Popcorn
- Quinoa
- Whole wheat bread/pasta
- Millet
- Wild rice

Whole Grains

Whole Grain vs Refined Grain: Whole grains are made of three parts- Endosperm, Bran and Germ. Refined grains (white bread, white pasta, etc.) only contain the endosperm.

You can tell a food item is a whole grain by reading the ingredients list

Because whole grains have all of their components, they offer many health benefits

- **High in fiber**– this can help with weight management
- **Protein**– one serving of whole grains can contain several grams of protein
- **B Vitamins**– whole grains contain B vitamins such as niacin, thiamine and folate
- Contains antioxidants and minerals



EJEMPLOS DE GRANOS ENTEROS

- Avena
- Arroz integral
- Cebada
- Palomitas de maiz
- Quinoa
- Pan integral / pasta
- Mijo
- Arroz salvaje

Los Granos Enteros

El Grano Entero vs El Grano Refinado: Los granos enteros estan hechos de tres partes- endospermo, salvado y germen. Los granos refinados (pan blanco, pasta blanca, etc.) solo contienen endospermo.

Puedes saber que un alimento es un grano integral si lee la lista de ingredientes.

Los granos enteros tienen todos sus componentes. Por lo tanto, pueden ofrecer muchos beneficios saludables.

- **Alto contenido de fibra**- esto puede ayudar con el control de peso
- **Las Proteínas**- una porción de granos integrales puede contener varios gramos de proteína
- **Las Vitaminas del Complejo B**– los granos enteros contienen vitaminas del complejo B, como niacina, tiamina y ácido fólico
- Contienen antioxidantes y minerales.

