

Rainbow Rice/Arroz Arcoiris

Serves / Sirve 6



Ingredients:

- 4 cups cooked brown rice (= 1 cup uncooked rice)
- ½ cup squash, diced
- ½ apple, diced
- ½ beet, diced
- ½ onion, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 4 leaves kale or chard
- 2 TBSP olive oil
- 4 tsp lemon juice
- ¼ tsp pepper
- ½ tsp salt
- 1-1 ½ cups water

Ingredientes:

- 4 tazas de arroz integral cocido (=1 taza de arroz integral seco)
- ½ taza calabaza, cortar en cubitos
- ½ manzana, cortar en cubitos
- ½ remolacha, cortar en cubitos
- ½ cebolla, cortar en cubitos
- 2 dientes de ajo, picado
- 4 hojas de col rizada o acelga
- 2 cucharada aceite de oliva
- 4 cucharadita (cdta) de jugo de limón amarillo
- ¼ cdta de pimienta
- ½ cdta de sal
- 1-1 ½ tazas de agua

Directions/Indicaciones:

- 1) Wash hands. *Lavarse las manos.*
- 2) Dice squash, apple, onion, and beet. Mince garlic. Chiffonade kale or chard. *Cortar la calabaza, la manzana, la cebolla, y la remolacha en cubitos. Picar el ajo. Cortar la col rizada o la acelga en tiras.*
- 3) Heat oil in skillet on medium-high heat. Add onion, squash, beets, and garlic and sauté 3-5 minutes. *Calentar el aceite de oliva en una sartén. Agregar la cebolla, la calabaza, la remolacha y el ajo y saltear por 3-5 minutos.*
- 4) Add 1 cup of water and simmer until veggies are soft (about 8 minutes). Stir occasionally and add more water if necessary to avoid burning. *Agregar 1 taza de agua y hervir a fuego lento hasta que las verduras son blandas (8 minutos, más o menos). Revolver de vez en cuando y echar más agua si es necesario para evitar quemarse.*
- 5) While veggies cook make the dressing: measure olive oil, lemon juice, salt, and pepper into small bowl and emulsify. *Mientras las verduras cocinar, hacer la salsa: medir el aceite de oliva, el jugo de limón amarillo, el sal y la pimienta en un bol pequeño y mezclar.*
- 6) Add kale/chard and apple to the skillet and saute for 3 minutes. *Agregar la col rizada/acelga y la manzana al sartén y saltear por 3 minutos.*
- 7) Add cooked rice and mix together with sauteed veggies until warm. *Agregar el arroz y mezclar con las verduras hasta que son cálidas.*
- 8) Turn off heat and add in dressing, toss lightly. Serve and enjoy! *Apagar la cocina y echar la salsa. ¡Disfrutar!*

Common Threads Grows Good Eaters!

¡Common Threads Crecen Buenos/as Comedores!

We're a local nonprofit, and we're so glad to be gardening and cooking with your kids at school! *Somos una organización no lucrativa, y estamos muy felices de trabajar en el jardín y cocinar con sus hijos/as en la escuela.*

Common Threads Grows Good Eaters! ¡Common Threads Crece Buenos/as Comedores!

Why Rainbow Rice? ¿Por qué?

Rainbow rice celebrates whole grains and provides many nutrients from the whole grain brown rice and colorful vegetables. This recipe is scratch-made and based on a dish served for lunch at Bellingham schools.

Arroz arcoiris celebra los granos enteros y provee muchos nutrientes por el arroz integral y las verduras coloridas. Este receta es hecho en casa y basada en un plato servida para almuerzo en las escuelas en Bellingham.

Ask your student chef... Pregúntele a su cocinero/a joven...

- How can we be safe and clean in the kitchen? *¿Cómo podemos tener cuidado y estar limpios en la cocina?*
- How would you describe this dish through taste, smell, and sight? *¿Cómo describirías este plato a través del gusto, el olfato, y la vista?*

Dig Deeper! ¡Piénselo más!

Whole grains provide important carbohydrates, protein, fiber and vitamins. Did you know that foods that are labeled with “multi-grain,” “stone-ground,” “100% wheat,” or “cracked wheat,” are NOT guaranteed to be whole grain products? Look for the word “whole” in the ingredient list included in nutrition labels.

Los granos enteros proveen carbohidratos importantes, proteína, fibra, y vitaminas. ¿Supiste que las comidas con las etiquetas que dicen “multi grano”, “molido por piedra”, “100% trigo”, o “trigo agrietado” NO son garantizado ser productos de grano entero? Busca para la palabra “entero” en la lista de ingredientes en las etiquetas de nutrición.

E-mail/Correo Electronico: info@commonthreadsfarm.org

- * share any photos and conversations that this recipe inspired
- * *compartir algunas fotos y conversaciones inspiradas por esta receta*
- * volunteer in our school gardens or kitchen classrooms
- * *ser voluntario en nuestros jardines de escuelas o clases de cocina*



www.commonthreadsfarm.org



@CommonThreadsFarm



@ctfgrown

