© GBS Population Health

Tazón de granos de cosecha

Rinde para 4

Ingredientes

Para los tazones:

- 1 taza de farro, arroz integral o quinoa sin cocinar
- 2 tazas de coles de Bruselas, cortadas por la mitad
- 2 tazas de calabaza butternut (calabaza moscada), cortada en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 taza de arándanos rojos secos
- ¼ de taza de semillas de calabaza
- 4 tazas de mezcla de hojas verdes

Para el aderezo:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- Una pizca de sal y pimienta

Instrucciones

1. Cocine el grano de su elección siguiendo las instrucciones del paquete y reserve.
2. Precaliente el horno a 425 °F.
3. Mezcle las coles de Bruselas y la calabaza con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Distribúyalas en una bandeja para hornear y áselas durante 20 a 25 minutos, revolviendo a los 10 minutos.
4. En un recipiente pequeño, mezcle bien todos los ingredientes del aderezo.
5. Divida la mezcla de hojas verdes entre cuatro recipientes o tazones. Agregue encima el grano cocido, las verduras asadas, los garbanzos, los arándanos rojos secos y las semillas de calabaza.
6. Rocíe el aderezo sobre cada porción antes de servir.