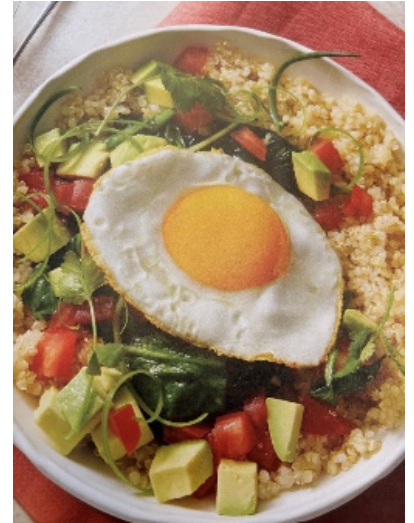


Grain Bowl with Sauteed Greens - (Serves 2)

This wholesome grain bowl is rich in fiber, antioxidants, and heart-healthy fats. It features whole grains, garlic-sautéed kale for calcium and vitamin K, and tomatoes for vitamin C. A squeeze of lime adds brightness, while eggs provide protein along with vitamin D and additional calcium. It's a simple, nourishing meal that supports bone health and overall wellness.



Ingredients:

2 cups cooked grains such as brown rice	1 large tomato, diced
1 Tbsp olive oil	2 eggs, cooked to your liking
2 cloves garlic, finely chopped	Squeeze of lime juice
1 bunch kale or leafy greens roughly chopped (about 4 cups)	
Salt and pepper to taste	

Instructions:

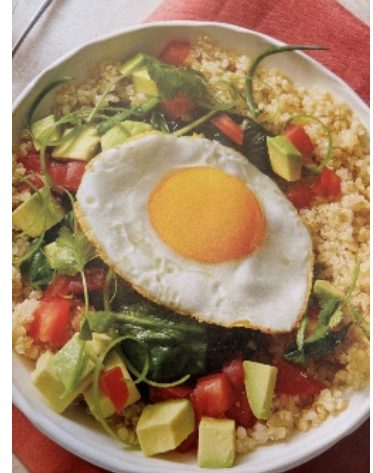
1. Cook 1 cup of brown rice according to package instructions.
2. Divide grains between 2 bowls.
3. In large nonstick skillet on medium, heat oil and garlic until garlic starts to turn golden brown, about 1 min.
4. Add greens, salt and pepper and cook, tossing until leaves begin to wilt, 1-2 minutes.
5. Spoon greens on top of grains and top with diced tomato.
6. Add eggs to skillet and fry to desired doneness and add to top of bowl.
(Alternatively, you can hard/soft boil or scramble).
7. Add a squeeze of lime juice. Enjoy!

Calories: 450 kcal Protein: 18–22g Total Fat: 20 g Saturated Fat: 4 g Carbohydrates: 55 g Dietary Fiber: 10 g Sugars: 9 g
Calcium: 100–150 mg

Recipe adapted from "Good Housekeeping-Mediterranean Diet Made Easy" Magazine

Tazón de cereales con verduras salteadas *-(2 porciones)*

Este nutritivo tazón de granos es rico en fibra, antioxidantes y grasas saludables para el corazón. Incluye granos integrales, col rizada salteada con ajo que aporta calcio y vitamina K, y tomates que ofrecen vitamina C. Un toque de jugo de lima añade frescura, mientras que los huevos (opcional) aportan proteína, vitamina D y más calcio. Es una comida sencilla y completa que apoya la salud ósea y el bienestar general.



Ingredientes:

2 tazas de granos cocidos como el arroz integral
1 cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo, finamente picados
1 manojo de col rizada o verduras de hojas verdes con tallos gruesos desechados y hojas picadas (aproximadamente 4 tazas)

Sal y pimienta para probar
1 tomate grande, cortado en cubitos
1 aguacate, cortado en cubitos
2 huevos grandes, cocidos a tu gusto
Un chorrito de jugo de lima

Instrucciones:

1. Divide los granos entre 2 tazones. En una sartén grande antiadherente a fuego medio, calienta el aceite y el ajo hasta que el ajo comience a dorarse, aproximadamente 1 minuto.
2. Agrega las hojas verdes, sal y pimienta, y cocina revolviendo hasta que las hojas comiencen a ablandarse, de 1 a 2 minutos.
3. Coloca las hojas cocidas sobre los granos y agrega el tomate picado por encima.
4. Agrega los huevos a la sartén y fríelos al punto deseado, luego colócalos sobre el tazón. (También puedes hervirlos duros/suaves o hacerlos revueltos).
5. Añade un chorrito de jugo de lima. ¡Disfruta!

Calorías: 450 kcal, Proteína: 22g, Calcio: 150 mg, Vitamina D: 70 UI, Carbohidratos: 55 g, Fibra: 10 g, Grasa: 35 g, Azúcares: 5 g

Receta adaptada de la revista "Good Housekeeping-Mediterranean Diet Made Easy"