

### **Mixed Vegetables and Rice Bowl**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 40 minutes

#### **Ingredients:**

- 1 cup long-grain white or brown rice
- 1 can (15 ounces) mixed vegetables, drained
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil
- 1 clove garlic, minced
- 1 teaspoon fresh ginger, grated (or use 1/2 teaspoon ground ginger)
- 2 green onions, thinly sliced (for garnish, optional)
- 1 tablespoon sesame seeds (for garnish, optional)
- Sliced avocados (for garnish, optional)



1. Prepare the rice according to the package instructions. Once cooked, fluff it with a fork and set it aside.
2. In a small bowl, whisk together the soy sauce, sesame oil, minced garlic, and grated ginger.
3. In a medium saucepan, warm the canned mixed vegetables over low heat.
4. In a large bowl, combine the cooked rice, heated mixed vegetables, and the sauce.
5. Garnish with sliced green onions, avocados, and sesame seeds.



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

### **Mixed Vegetables and Rice Bowl**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 40 minutes

#### **Ingredients:**

- 1 cup long-grain white or brown rice
- 1 can (15 ounces) mixed vegetables, drained
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil
- 1 clove garlic, minced
- 1 teaspoon fresh ginger, grated (or use 1/2 teaspoon ground ginger)
- 2 green onions, thinly sliced (for garnish, optional)
- 1 tablespoon sesame seeds (for garnish, optional)
- Sliced avocados (for garnish, optional)



1. Prepare the rice according to the package instructions. Once cooked, fluff it with a fork and set it aside.
2. In a small bowl, whisk together the soy sauce, sesame oil, minced garlic, and grated ginger.
3. In a medium saucepan, warm the canned mixed vegetables over low heat.
4. In a large bowl, combine the cooked rice, heated mixed vegetables, and the sauce.
5. Garnish with sliced green onions, avocados, and sesame seeds.



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

### **Tazón de Arroz y Verduras Mixtas**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

#### **Ingredientes:**

- 1 taza de arroz blanco o integral de grano largo
- 1 lata (15 onzas) de verduras mixtas, escurridas
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (o 1/2 cucharadita de jengibre molido)
- 2 cebollas de verdeo, cortadas en rodajas finas (para decorar, opcional)
- 1 cucharada de semillas de sésamo (para decorar, opcional)
- Aguacates en rodajas (para decorar, opcional)



1. Prepare el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Una vez cocido, esponjarlo con un tenedor y reservar.
2. En un bol pequeño, bate la salsa de soja, el aceite de sésamo, el ajo picado y el jengibre rallado.
3. En una cacerola mediana, calentar las verduras mixtas en conserva a fuego lento.
4. En un bol grande, combinar el arroz cocido, las verduras mixtas calentadas y la salsa.
5. Decorar con las cebollas verdes en rodajas, los aguacates y las semillas de sésamo.



Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

### **Tazón de Arroz y Verduras Mixtas**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

#### **Ingredientes:**

- 1 taza de arroz blanco o integral de grano largo
- 1 lata (15 onzas) de verduras mixtas, escurridas
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (o 1/2 cucharadita de jengibre molido)
- 2 cebollas de verdeo, cortadas en rodajas finas (para decorar, opcional)
- 1 cucharada de semillas de sésamo (para decorar, opcional)
- Aguacates en rodajas (para decorar, opcional)



1. Prepare el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Una vez cocido, esponjarlo con un tenedor y reservar.
2. En un bol pequeño, bate la salsa de soja, el aceite de sésamo, el ajo picado y el jengibre rallado.
3. En una cacerola mediana, calentar las verduras mixtas en conserva a fuego lento.
4. En un bol grande, combinar el arroz cocido, las verduras mixtas calentadas y la salsa.
5. Decorar con las cebollas verdes en rodajas, los aguacates y las semillas de sésamo.



Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664