

Plant-Based Protein Meals

Plant-based protein foods are packed with fiber and important nutrients. They tend to be lower in fat and calories compared to animal protein foods. Examples of plant-based protein foods are nuts and nut butters, seeds, beans, grains, and soy!

One-Pot Chickpea Barley

Ingredients

- 1 bag (10 oz.) frozen vegetables of your choice
- ½ small yellow onion, diced
- 3 garlic cloves, minced
- 1 ¼ cups pearl barley, rinsed
- 1 can (15 oz.) garbanzo beans (chickpeas), rinsed and drained
- 2 ½ cups low-sodium chicken or vegetable broth
- 1/2 teaspoon dried thyme
- 1 ¼ cups water
- 1/4 teaspoon salt and 1/4 teaspoon pepper
- 1/3 cup Parmesan cheese (optional)



Instructions

1. Add frozen vegetables, onion, garlic, barley, chickpeas, broth, water, and thyme to a large pot. Cook on high until it boils. Reduce heat, cover, and simmer 45-50 minutes. Barley should be tender and most of the liquid should be absorbed. Add salt and pepper.
2. Top with Parmesan cheese and serve.

Vegetarian Tacos

Ingredients



- ½ cup dry lentils, sorted and rinsed
- 1 ½ cups water
- 1 can (15 oz.) black beans, drained and rinsed
- 1 packet low-sodium taco seasoning
- 4 whole-wheat tortillas (or corn tortillas/taco shells)
- Toppings of choice: lettuce, tomato, avocado, shredded cheese, plain Greek yogurt, salsa

Instructions

1. Cook lentils in the water over medium-high heat until almost all of the water is absorbed (about 15 minutes).
2. When there is about 2 tablespoons of water left, add black beans and taco seasoning. Stir and continue cooking until all of the water is absorbed (about 2 minutes).
3. Add mixture to tortillas or taco shells and top as you like.

Comidas de Proteínas Basadas en Plantas

Los alimentos proteicos a base de plantas están llenos de fibra y nutrientes importantes. Tienden a ser más bajos en grasas y calorías en comparación con los alimentos con proteínas animales. Ejemplos de alimentos proteicos a base de plantas son nueces y mantequillas de nueces, semillas, frijoles, granos y soja!

Una Olla Garbanzo Saltilencea ······

Ingredientes

- 1 bolsa (10 oz.) de verduras congeladas de su elección
- 1/2 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubos
- 3 dientes de ajo picados
- 1 taza de cebada perla, enjuagada
- 1 lata (15 oz.) garbanzos (garbanpeas), enjuagados y escurrido
- 2 tazas de caldo de verduras o pollo con bajo contenido de sodio
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/3 taza de queso parmesano (opcional)



Instrucciones

1. Agregue las verduras congeladas, la cebolla, el ajo, la cebada, los garbanzos, el caldo, el agua y el tomillo a una olla grande. Cocine a fuego alto hasta que hierva. Reduzca el calor, cubra y cocine a fuego lento 45-50 minutos: La cebada debe ser tierna y la mayor parte del líquido debe ser absorbido. Agregar sal y pimienta

2. Cubra con queso parmesano y sirva.

Tacos Vegetarianos

Ingredientes



- 1/2 taza de lentejas secas, ordenadas y enjuagadas
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 lata (15 oz.) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 paquete de condimento de taco bajo en sodio
- 4 tortillas de trigo integral (o tortillas de maíz/conchas de taco)
- Ingredientes de elección: lechuga, tomate, aguacate, queso rallado, yogur griego, salsa

Instrucciones

1. Cocine las lentejas en el agua a fuego medio-alto hasta que casi toda el agua se absorba (alrededor de 15 minutos).
2. Cuando quede unas 2 cucharadas de agua, agregue los frijoles negros y el condimento de taco. Revuelva y continúe cocinando hasta que se absorba toda el agua (aproximadamente 2 minutos).
3. Agregue la mezcla a las tortillas o cáscaras de taco y cubra como deseé.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Creado por Corinne Roman-White estudiante de dietética de UConn. Receta de www.snap4ct.org.