

Burrito Bowls



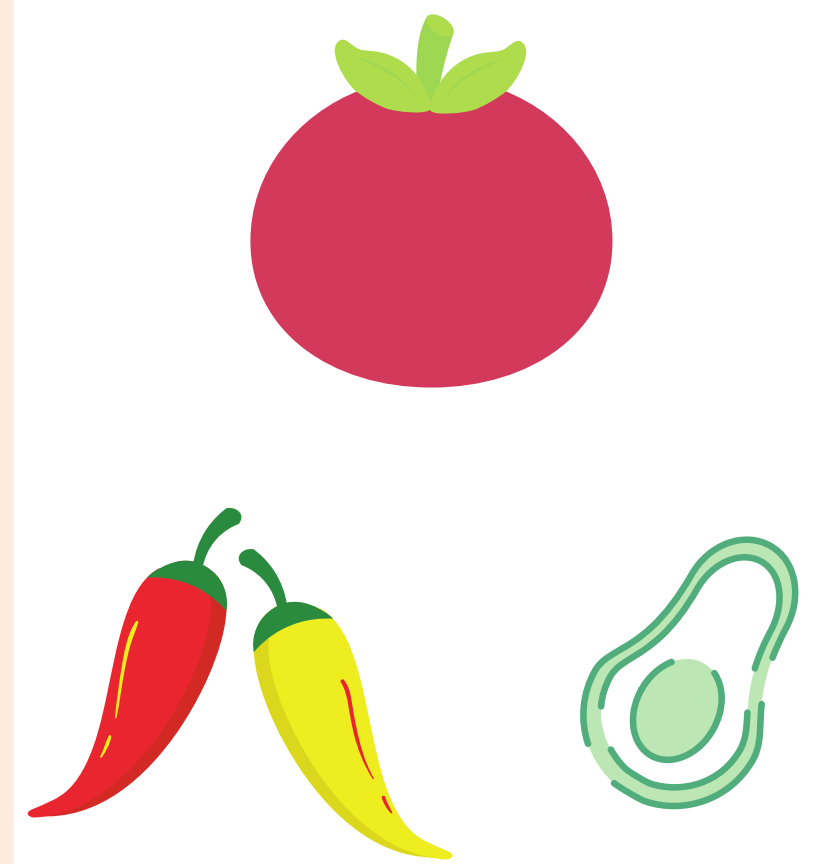
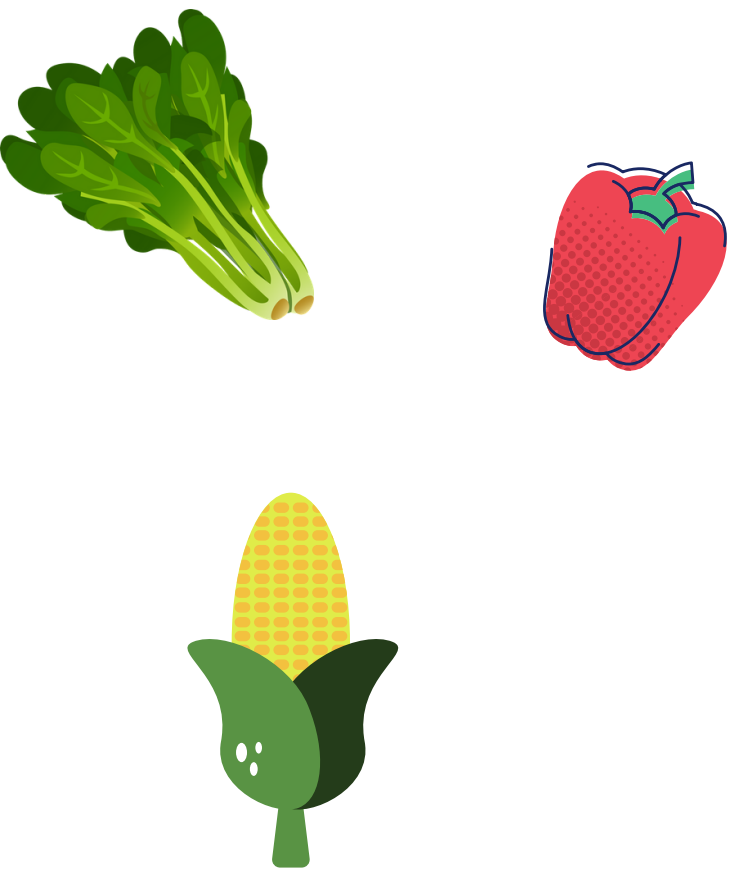
I love meals that have a little bit of everything in one bowl. Burrito bowls can have anything you have on hand already. This is a great choice for lunch. With so many flavor combinations, you will never get bored.



Potential Ingredients:

Rice
Canned Beans
Tomato
Lettuce
Peppers
Canned Corn
Onion
Shredded Cheese
Chicken/Beef/Tofu
Flour tortillas

Sides:
Sour Cream
Guacamole or sliced Avocados
Hot sauce
Salsa



1) Prep Work

The point of this meal is to have all your ingredients ready to go. Drain the water from the canned beans and/or corn. Have your rice prepared, either reheat some from a previous meal or make some following the package instructions. Wash and chop the veggies you want. Now is great time to practice your chopping skills, just watch the fingers!



2) The Base

Rice, Beans or Lettuce?

When I feel like something lighter the base of my bowl will be lettuce so it becomes more like a salad. However, sometimes you need a meal more filling so I go with a combination of rice and beans.



3) Proteins

Chicken, Beef, Steak or Tofu?

Check the fridge maybe there are some leftovers, a piece of rotisserie chicken or a piece of steak no one seems to want. If there is not, do not worry about that a purely veggie bowl is still delicious.

4) Throwing it all together

They say that you first eat with your eyes. Take the time if you can to arrange your bowl so that it pleases your eye. Start from the base then add your proteins. Add on the extras like tomatoes, corn, avocados, cheese etc.. Lastly you can drizzle some sour cream, salsa or hot sauce.



*Roll into a burrito *

If a bowl is not your style wrap it up into a flour tortilla!



Burrito Bowls

Me encantan las comidas que tienen un poco de todo en un tazón. Los tazones de burrito pueden tener todo lo que tengas a mano. Esta es una buena opción para el almuerzo. Con tantas combinaciones de sabores, nunca te aburrirás.

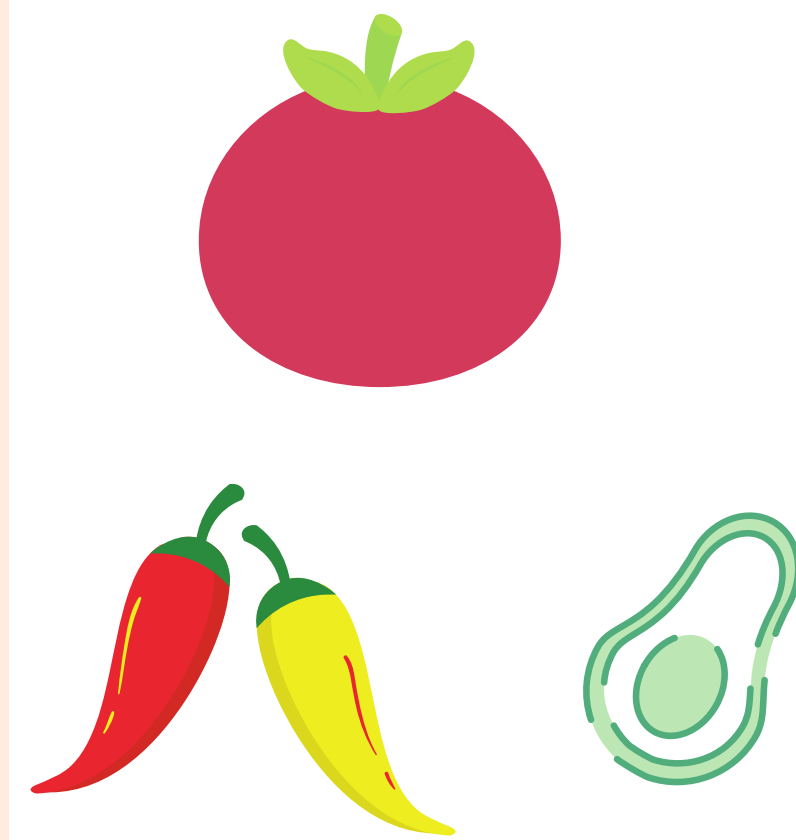
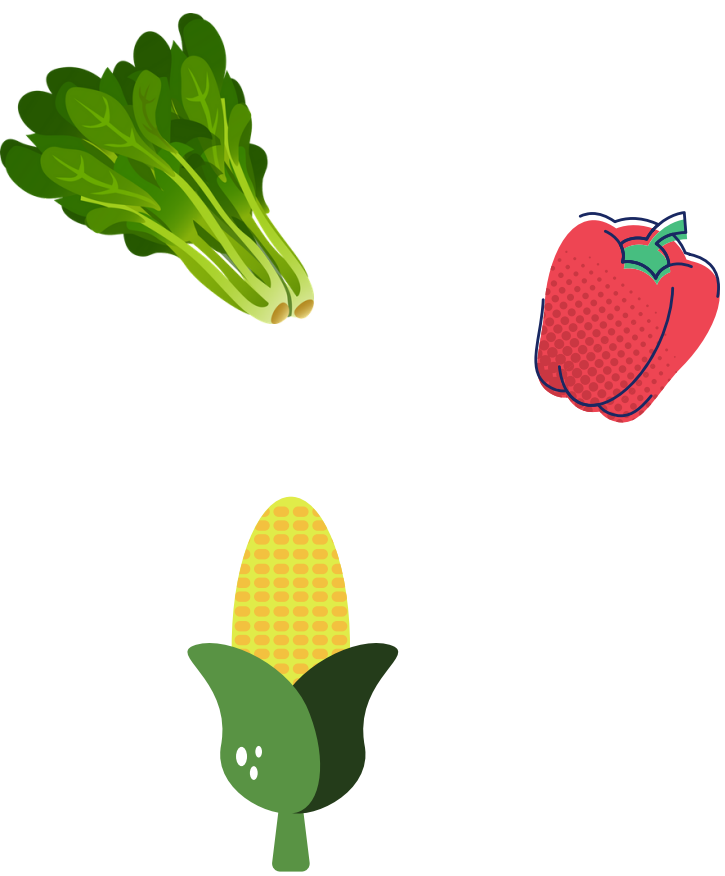


Ingredientes potenciales:

Arroz
Frijoles enlatados
Tomate
Lechuga
Pimientos
Maíz enlatado
Cebolla
Queso rallado
Pollo / Res / Tofu
Tortillas de harina

Lados:
Crema

Guacamole o aguacate en rodajas
Salsa picante
Salsa



1) Trabajo de preparación

El objetivo de esta comida es tener todos sus ingredientes listos para usar. Drene el agua de los frijoles enlatados y / o el maíz. Prepare su arroz, ya sea recalentar un poco de una comida anterior o prepararlo siguiendo las instrucciones del paquete. Lave y pique las verduras que desee. Ahora es un buen momento para practicar tus habilidades de corte, ¡Ten cuidado con los dedos!



2) La base

Arroz, Frijoles o Lechuga?



Cuando siento que algo más ligero, la base de mi tazón será lechuga, por lo que se parece más a una ensalada. Sin embargo, a veces necesitas una comida más abundante, así que voy con una combinación de arroz y frijoles.

3) Proteínas

Pollo, bistec or Tofu?

Revise la nevera, tal vez haya sobras, un trozo de pollo asado o un bistec que nadie parece querer. Si no lo hay, no se preocupe porque un tazón puramente vegetariano sigue siendo delicioso.

4) Lanzándolo todo junto

Dicen que primero comes con los ojos. Tómese el tiempo si puede para organizar su tazón de manera que le agrade a su ojo. Comience desde la base y luego agregue sus proteínas. Agregue los extras como tomates, maíz, aguacates, queso, etc. Por último, puede rociar un poco de crema agria, salsa o salsa picante.



Convertirlo en un burrito tradicional

Si un tazón no es tu estilo, envuélvelo en una tortilla de harina!

