

# RECIPE

## GINGER GARLIC STIR-FRY

**Servings:** 4-6

**Total time:** 20 min

**Ingredients:**

**4 garlic scapes, minced**

**1 bunch Amara mustard greens, thinly sliced**

**1 small Napa cabbage, thinly sliced**

**1 bunch beet greens only, thinly sliced (save beets for next meal)**

**3-4 Tbsp Liquid Aminos or Soy Sauce**

**1 tbsp minced fresh ginger or candied ginger**

**1-2 tbsp high heat cooking oil**

**Options:**

*Add any of your favorite vegetables to this stir fry!*

*Serve over rice, or as a tasty side dish!*

**Preparation:**

1. Wash greens thoroughly and prep all vegetables.
2. Heat your wok or large saute pan on high heat.
3. Add 1-2 tbsp of your preferred cooking oil (e.g. vegetable, canola, avocado, coconut).
4. Add garlic scapes and let cook for about 30 seconds. Then add all of the greens. If your pan isn't big enough, start with the napa cabbage, then the mustard greens, and then the beet greens.
5. Once greens have started to wilt (2-4 minutes), add the ginger and Liquid Aminos or Soy Sauce, and turn greens until they are all evenly coated.
6. Remove from heat, and serve!



## MEAL

## MAKEOVERS

## STIR-FRY GRAIN BOWL

**Servings:** 4

**Total time:** 45 minutes

**Ingredients:**

**2 Cups F2Y Grain Bowl Mix or Brown Rice, cooked according to package directions**

**1 tbsp grated fresh ginger**

**4 tbsp Liquid Aminos, or soy sauce**

**Leftover stir-fry ingredients**

**3 fresh beets, grated or julienned**

**1 kohlrabi, grated or julienned**

**Preparation:**

1. Once grain bowl is cooked, let cool slightly and add ginger and soy sauce. Mix well.
2. Top grain bowl with leftover stir-fry from yesterday, and add crunchy fresh beets and kohlrabi.
3. Serve alone, or with your favorite protein.
4. Serve warm or room temperature, and enjoy!

*Adjust flavors to suit your taste!*



# RECETA

## STIR-FRY (SALTEADO) DE AJO Y JENGIBRE

**Porciones:** 4-6

**Tiempo total:** 20 minutos

**Ingredientes:**

**4 rodajas de ajo picadas**

**1 manojo de hojas de mostaza**

**Amara, en rodajas finas**

**1 col de Napa pequeña, en rodajas finas**

**1 manojo de hojas de remo-**

**lacha, en rodajas finas (guarde las remolachas para la próxima comida)**

**3-4 cucharadas de aminoácidos líquidos o salsa de soja**

**1 cucharada de jengibre fresco picado o jengibre confitado**

**1-2 cucharadas de aceite para cocinar a fuego alto**

**Opciones**

*¡Agregue cualquiera de sus vegetales favoritos a este salteado! ¡Sirve sobre arroz o como un sabroso plato de acompañamiento!*

**Preparación:**

1. Lave bien las verduras y prepare todas las verduras.
2. Calienta tu wok o sartén grande a fuego alto.
3. Agregue 1-2 cucharadas de su aceite de cocina preferido (por ejemplo, vegetales, canola, aguacate, coco).
4. Agregue las rodajas de ajo y deje cocinar por unos 30 segundos. Luego agregue todos los verdes. Si su sartén no es lo suficientemente grande, comience con el col de Napa, luego las hojas de mostaza y luego las hojas de remolacha.
5. Una vez que las verduras comiencen a marchitarse (2-4 minutos), agregue el jengibre y los aminoácidos líquidos o la salsa de soja, y dé vuelta las verduras hasta que estén cubiertas de manera uniforme.
6. ¡Retirar del fuego y servir!



# RECETA REUSADA

## TAZON DE GRANO CON STIR-FRY

**Porciones:** 4

**Tiempo total:** 45 minutos

**Ingredientes:**

**2 tazas de mezcla de tazón de grano F2Y o arroz integral, cocinado de acuerdo con las instrucciones del paquete**

**1 cucharada de jengibre fresco rallado**

**4 cucharadas de aminoácidos líquidos o salsa de soja**

**Sobras de ingredientes salteados**

**3 remolachas frescas, ralladas o en juliana**

**1 colinabo, rallado o en juliana**

**Preparación:**

1. Una vez que se cuece el tazón de grano, deje enfriar un poco y agregue jengibre y salsa de soja. Mezclar bien.
2. Cubra el tazón de grano con las sobras de salteado de ayer y agregue crujientes remolachas frescas y colinabo.
3. Sirva solo o con su proteína favorita.
4. ¡Sirva a temperatura ambiente o tibia, y disfrute!

*¡Ajusta los sabores a tu gusto!*

