

WIC میسوری برای خانواده های عضو WIC، غلات فراهم می آورد.

نیمی از غلات خود را از غلات سبوسدار مصرف کنید. گزینه های بسیاری وجود دارد!

غلات سبوسدار مورد تایید WIC:

(ر.ک. لیست غلات سبوسدار مورد تایید WIC)

- گندمک سبوسدار
- نان سبوسدار
- برنج قهوه ای
- نان ذرت مکزیکی سبوسدار
- نان ذرت مکزیکی با ذرت نرم

مواد سبوسدار بیشتری مصرف کنید:

- برای شروع روز خود، از موادی مانند شوربای جوی سبوسدار استفاده کنید
- برای لذت بیشتر، روی نان سبوسدار برشته، کره گیاهی بمالید
- برای درست کردن ساندویچ، از نان با سبوس کامل استفاده کنید.
- گندمک سبوسدار را خوب بکوبید و از آن برای پر کردن داخل خوراک استفاده کنید
- ساندویچهای تاکو و بوریتو را با نان ذرت سبوسدار درست کنید
- به خوراکیهای گوشت، سوپ و سالاد، برنج قهوه ای اضافه کنید
- در دستورپختهایی که برنج نیاز دارد، از برنج قهوه ای استفاده کنید
- ماهی یا مرغ پخته شده را در شوربای جو پرک شده سبوسدار بغلتانید

محل محصولات سبوسدار را در فروشگاه بیابید. لیست ترکیبات آن را بخوانید یا به دنبال مهر سبوسدار بگردید (ممکن است بعضی محصولات سبوسدار، مهر نداشته باشند). به دنبال این مواد باشید:



تصاویر با اقتباس از Oldways و Whole Grains Council، به www.wholegrainscouncil.org آدرس

- Whole wheat [سبوسدار]
- Whole (نام غله)
- Whole oats or oatmeal
- [جوی کامل یا شوربای جوی سبوسدار]
- Brown rice [برنج قهوه ای]



بکار بردن مواد سبوسدار در غذا آسان است:

صبحانه:

1/2 فنجان شوربای جو به همراه میوه (روی آن)

ناهار:

ساندویچی با دو لایه نان سبوسدار

اسنک:

نان ذرت مکزیکی با پنیر آب شده و سالسا

شام:

1/2 فنجان برنج قهوه ای



Missouri
WIC

www.dhss.mo.gov/wic

DHSS کارفرماییست که فرصتهای برابر برای استخدام زنان و اقلشار پایین دست جامعه ایجاد می کند. خدمات این سازمان بدون هرگونه تبعیض ارائه می گردد.

دستور پخت خوراکیها برای زنان و کودکان

ناگت طلایی مرغ

اسپری نچسب سبزیجات

- 1 پوند سینه مرغ بدون پوست و استخوان
- 1/2 پیمانه سس کم چرب ایتالیایی یا سس عسل و خردل
- 4 پیمانه پولک سبوس

1. اجاق را تا 425 درجه فارنهایت گرم کرده و ظرف پخت را با اسپری سبزی بپاشید.
2. مرغ را به تکه های 1 اینچی برش بزنید.
3. گندمک را کوبیده و در پیاله یا ظرف در دار پلاستیکی غذا قرار دهید.
4. تکه های مرغ را به داخل سس فرو ببرید؛ سپس داخل گندمک بغلتانید تا خوب اطرافش را فرا بگیرد.
5. آنها را داخل ظرف پخت قرار داده و به مدت 10 دقیقه یا تا زمانی که رنگ صورتی وسط مرغ از بین برود، طبخ کنید.

غذا را در 4 ظرف بکشید.

هر ظرف آن حاوی 378 کالری، 34 گرم پروتئین، 38 گرم کربوهیدرات، 10 گرم چربی، 570 میلی گرم سدیم و 8 گرم فیبر می باشد.

قالبهای لذیذ کره گیاهی با شوربای جو

- 2 پیمانه شوربای جو
- 2 عدد تخم مرغ
- 1/2 پیمانه شکر سرخ
- 1/2 پیمانه شکر
- 1/3 پیمانه مارگارین
- 1 پیمانه کره گیاهی
- 1/3 قاشق چای خوری اسانس وانیل
- 1/4 پیمانه شیر بدون چربی

1. اجاق را تا 400 درجه فارنهایت گرم کنید.
2. شوربای جو و تخم مرغها را در پیاله ای ریخته و هم بزنید.
3. در پیاله ای دیگر شکر سرخ و معمولی و مارگارین را مخلوط کنید.
4. شوربای جو و تخم مرغها را به مخلوط شکر اضافه کنید. به آن کره گیاهی، وانیل و شیر بیفزایید. به آرامی هم بزنید تا به خوبی مخلوط شود.
5. مخلوط را در تابه 2 x 9 x 13 اینچی که از قبل، کف آن روغن ریخته اید، پخش کنید.
6. به مدت 30 دقیقه طبخ کنید. پیش از آنکه آن را به صورت قالبی برش بزنید، بگذارید آهسته آهسته سرد شود.

آن را به 24 قسمت ببرید (هر قسمت یک قالب).

هر ظرف آن حاوی 137 کالری، 4 گرم پروتئین، 12 گرم کربوهیدرات، 8 گرم چربی، 180 میلی گرم سدیم و 4 گرم فیبر می باشد.

دستور پخت از National WIC Association



Missouri
WIC