

Sweet Potato & Quinoa Bowl

Bowl de Batatas y Quinoa

This Meal Supports Your Health!

This meal is designed to support older adults with high-quality nutrients for energy, heart health, and digestion.

¡Esta comida apoya su salud!

Esta comida está diseñada para apoyar a los adultos mayores con nutrientes de alta calidad para la energía, el corazón y la digestión

Ingredients

Sweet potato bowl: Sweet potatoes, quinoa, feta cheese (feta cheese (pasteurized milk, salt, cheese cultures, enzymes), potato starch and powdered cellulose (added to prevent caking), natamycin (a natural mold inhibitor), canned chickpeas (prepared chick peas, water, salt, calcium chloride (firming agent), disodium edta (promotes color retention), cabbage, lemon juice, scallions, almonds, canola oil.

Chuckwagon Corn

corn, onions, red peppers, green peppers

Ingredientes

Bowl de batatas y quinoa: batatas, quinua, queso feta (leche pasteurizada, sal, cultivos de queso, enzimas, almidón de papa y celulosa en polvo (agregado para prevenir grumos), natamicina (un inhibidor natural de moho)), garbanzos enlatados (garbanzos preparados, agua, sal, cloruro de calcio (agente reafirmante), disodio EDTA (promueve la retención de color), repollo, jugo de limón, cebolletas, almendras, aceite de canola.

Maíz de carreta

maíz, cebolla, pimienta roja, pimienta verde

Allergens

Contains milk, tree nuts

Alérgenos

Contiene leche, frutos secos

Nutrition Facts

Nutrient	Per Serving
Calories	337
Protein	9g
Sodium	164mg
Carbohydrates	58g
Fiber	8.5g
Total Fat	8g

Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	337
Proteína	9g
Sodio	164mg
Carbohidratos	58g
Fibra	8.5g
Grasa total	8g

Thawing Instructions

For best quality and food safety, only thaw using the refrigerator method:

1. Keep the meal in its packaging. Do not open or remove any of the packaging before thawing. Keeping the meal sealed helps preserve freshness and prevents contamination.
2. Place in the refrigerator:
Put the entire packaged meal in the refrigerator.
3. Thaw overnight:
Allow the meal to thaw in the fridge for at least 6 hours, or overnight.
We recommend thawing it the night before you plan to eat it.
4. Ready to Eat
Once fully thawed, your cold meal is ready to enjoy. No heating required.

Important:

Instrucciones para Descongelar

Para una mejor calidad y seguridad alimentaria, descongele únicamente en el refrigerador:

1. Conserve la comida en su envase
No abra ni retire el envase antes de descongelarla. Mantener la comida sellada ayuda a conservar la frescura y previene la contaminación.
2. Refrigerar
Guarde toda la comida en el refrigerador.
3. Descongelar durante la noche
Deje que la comida se descongele en el refrigerador durante al menos 6 horas o durante la noche. Recomendamos descongelarla la noche anterior a su consumo.
4. Listo para comer
Una vez completamente descongelado, su comida fría está lista para disfrutar. No requiere calentamiento.

Importante:

- **If Your Meal Includes Condiments:** Once condiment packets (e.g., mayonnaise, mustard, ketchup) are thawed, shake well to reconstitute the texture before using.
 - **Do not thaw at room temperature.**
 - **Keep the meal refrigerated until you are ready to eat it.**
 - **Use within 3 days of defrosting.**
- Si su comida incluye condimentos: Una vez descongelados los sobres de condimentos (por ejemplo, mayonesa, mostaza, ketchup), agítelos bien para que recuperen la textura antes de usar.
 - No descongelar a temperatura ambiente.
 - Mantenga la comida refrigerada hasta que esté lista para consumir.
 - Consumir dentro de los 3 días posteriores a la descongelación.

Food Safety Tips

- **Important:** Do not thaw at room temperature
- Keep the meal refrigerated until you are ready to eat it.
- Do not refreeze after thawing
- Best if used by: [Insert Date]
- Consume or discard within 3 days of defrosting or thawing

Consejos de Seguridad Alimentaria

- Importante: No descongele a temperatura ambiente.
- Conserve la comida en el refrigerador hasta el momento de su consumo.
- No vuelva a congelar después descongelación
- Mejor si se consume antes de: [Fecha]
- Consumir o desechar dentro de los 3 días posteriores a la descongelación

Tip for a Balanced Meal

Pair with fresh fruit or a leafy green salad!

Consejo para una comida balanceada

¡Acompáñela con fruta fresca o una ensalada de hojas verdes!

About This Program

This meal is part of a program from the Food Bank for Larimer County and Sunrise Community Health to support community nutrition.

(970) 555-1234
mealsupport@foodbanklarimer.org

Sobre Este Programa

Esta comida es parte de un programa del Banco de Alimentos del Condado de Larimer y Sunrise Community Health para apoyar la nutrición comunitaria.

(970) 555-1234
mealsupport@foodbanklarimer.org

Give Us Your Opinion Compártanos su Opinión

