

Sweet Potato & Quinoa Bowl

Bowl de Batatas y Quinua

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, unsalted butter (vegetable oil blend (palm and palm kernel oil, soybean oil, skim milk, unsalted butter [cream], contains less than 2% of natural flavor, vitamin A palmitate added, beta carotene (color), citric acid, sodium benzoate and potassium sorbate (as a preservative)

Ingredientes

Bowl de batatas y quinua

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 rojo, pimienta verde, mantequilla sin sal (mezcla de aceites vegetales (aceite de palma y aceite de palmiste, aceite de soja, leche descremada, mantequilla sin sal [crema], contiene menos del 2% de sabor natural, palmitato de vitamina A agregado, betacaroteno (color), ácido cítrico, benzoato de sodio y sorbato de potasio (como conservante).

Allergens

Contains milk, wheat, tree nuts, soy

Alérgenos

Contiene leche, trigo, frutos secos, soja

Nutrition Facts

Nutrient	Per Serving
Calories	370
Protein	9g
Sodium	165mg
Carbohydrates	58g
Fiber	8.5g
Total Fat	12g

Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	370
Proteína	9g
Sodio	165mg
Carbohidratos	58g
Fibra	8.5g
Grasa total	12g

Heating Instructions

Microwave (preferred):

1. Remove from freezer and peel back film slightly.
2. Heat on HIGH for 4–5 minutes.
3. Stir and heat for 1–2 more minutes if needed.
4. Let stand for 2 minutes before eating.

Do not refreeze after heating.

Instrucciones para Calentar

Microondas (preferido):

1. Retire del congelador y retire parcialmente la película.
2. Caliente en ALTA potencia durante 4–5 minutos.
3. Revuelva y caliente 1–2 minutos más si es necesario.
4. Deje reposar 2 minutos antes de comer.

No vuelva a congelar después de calentar.

Food Safety Tips

- Keep frozen until ready to use.
- Consume within 24 hours of heating.
- Best if used by: [Insert Date]

Consejos de Seguridad Alimentaria

- Mantenga congelado hasta que lo vaya a usar.
- Consúmalo dentro de las 24 horas después de calentar.
- Mejor si se consume antes de: [Fecha]

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

