



Ensalada de cebada, frijoles y maíz

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 6

- 2 tazas de cebada perlada cocida (ver al dorso)
 - 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
 - 1 taza de maíz enlatado, enjuagado y escurrido
 - 1 pimiento rojo grande sin semillas y cortado fino
 - ½ taza de apio cortado en cubos
 - ¼ taza de cebolla verde picada
 - 1 diente de ajo, picado fino
 - ¼ taza de jugo de limón fresco
 - 2 cucharadas de aceite vegetal
 - Sal y pimienta a gusto
- Opcional** Cilantro o perejil fresco para adornar



Consejos Food \$ense

- ¡Ahorre algo de tiempo! Cocine cebada adicional. ¡Congele lo que sobre y recaliente cuando quiera servirla! Agregue cebada cocida a sopas, estofados, guisados y ensaladas para un saludable aumento de los granos integrales.

Instrucciones

1. Mezcle la cebada con el resto de los ingredientes, excepto los ingredientes decorativos, en un recipiente grande.
2. Cubra y deje enfriar durante varias horas o de un día para el otro para permitir que los sabores se mezclen.
3. Decore con brotes de cilantro o perejil (si lo desea) y sirva.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 taza): calorías 230; proteínas 8g; carbohidratos 38g; grasas totales 6g; grasas saturadas 0.5g; colesterol 0mg; fibra 9g; sodio 250mg; vitamina C 70%; vitamina A 20%; hierro 15%; calcio 6%

Adaptado y reimpresso con permiso del Oregon State University Extension Service.



Cómo cocinar cebada perlada

1. En una cacerola mediana con tapa, hierva 3 tazas de agua.
2. Agregue 1 taza de cebada perlada y vuelva a llevar a un hervor. Baje el fuego al mínimo, cubra y cocine durante 45 minutos o hasta que la cebada esté blanda y haya absorbido líquido. Rinde aproximadamente de 3 a 3 ½ tazas.
3. Coloque cualquier cebada cocida que le sobre en un recipiente hermético y refrigere por hasta una semana o congele.



Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

