

## Ensalada de Cebada

*Esta receta contiene una variedad de frutas o verduras, que le pueden ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.*

### Ingredientes:

- 1 taza de cebada cruda
- 3 tazas de agua
- 1/4 taza de uvas pasas u otra fruta deshidratada
- 1 taza de chícharos u otra verdura (fresca, congelada o enlatada)
- 2 tazas de lechuga, lavada y picada
- 1 lata de 15 onzas de mandarina, escurrida
- 1/2 taza de cebollín, en tajadas delgadas (cualquier cebolla)
- 1 cucharada de vinagre (vinagre de arroz u otra clase)
- 3 cucharadas de aceite vegetal

### Preparación:

1. Ponga la cebada y el agua en una cacerola mediana. Hiérvalo y luego
2. póngalo a fuego lento. Cocine (con la tapa puesta) por 45 minutos.
3. Enjuague rápidamente la cebada cocinada, en agua fría. Escúrrala.
4. Añada los ingredientes restantes. Mezcle suavemente.
5. Sazone con sal y pimienta.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (100g) Servings Per Container 13	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 120	<b>Calories from Fat</b> 35
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 45mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 20%
Calcium 2%	• Iron 6%
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:</small>	
	Calories    2,000    2,500
Total Fat	Less Than 65g    80g
Saturated Fat	Less Than 20g    25g
Cholesterol	Less Than 300mg    300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**13 porciones de  
2/3 taza cada una**

### Notas:

Fuente de Información: Anne Hoisington, OSU Oficina de Extensión, Condado de Multnomah. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>