

Ensalada de Cebada, Fríjol y Elote

Esta receta es una buena fuente de fibra, que ayuda a protegerle de algunas enfermedades.

Ingredientes:

2 tazas de cebada perlada cocinada (al final de esta receta están las instrucciones para cocinarla)
 1 lata (15 onzas) de frijoles “kidney”, escurridos
 1 taza de elote o maíz (enlatado, congelado o recién cocinado)
 1 pimiento rojo, sin semillas y finamente picado
 1/2 taza de apio cortado
 1/4 taza de cebollín cortado
 1 diente de ajo, finamente picado
 1/4 taza de jugo fresco de limón verde o amarillo
 2 cucharadas de aceite vegetal
 Sal y pimienta al gusto
 Cilantro fresco o ramas de perejil, para adornar

Preparación:

1. Mezcle en un recipiente grande la cebada con los ingredientes restantes, excepto lo de adornar.
2. Cubra y enfríe por varias horas o durante la noche, para que los sabores se mezclen.
3. Adorne con cilantro o ramas de perejil, si lo desea, y sirva.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Para cocinar la cebada perlada:

En una cacerola mediana con tapa hierva 3 tazas de agua. Añada 1 taza de cebada perlada y póngala a hervir de nuevo. Reduzca el calor a bajo, cubra y cocine por 45 minutos o hasta que la cebada esté tierna y el líquido se haya absorbido. Da para 3 a 3-1/2 tazas. Ponga la cebada cocinada extra en una vasija con cierre hermético y refrigere o congele hasta por una semana. Añada cebada cocinada a sopas, guisados, cazuelas y ensaladas para comidas más saludables con granos integrales.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 cup (110g)			
Servings Per Container 12			
Amount Per Serving			
Calories 120	Calories from Fat 25		
% Daily Value*			
Total Fat 3g	5%		
Saturated Fat 0g	0%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 60mg	3%		
Total Carbohydrate 19g	6%		
Dietary Fiber 5g	20%		
Sugars 2g			
Protein 4g			
Vitamin A 6%	Vitamin C 40%		
Calcium 0%	Iron 2%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	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

**12 porciones de
1/2 taza cada una**

Fuente de Información: Tomado de www.barleyfoods.org. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>