

Ensalada de Quínoa

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

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida magra (10% o menos)
- 1 zanahoria mediana en cubos, más o menos 1 taza
- 1 cebolla mediana en cubos, más o menos 1 taza
- 1 rama de apio picado, más o menos 1 taza
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 taza de cebada
- 8 tazas de agua
- 1 cubo de sustancia de carne
- 1 lata (14 onzas) de tomates
- 1/2 cucharadita de pimienta
- Opcional: 1/2 taza de perejil finamente picado o "kale" y 1 taza de champiñones cortados

Preparación:

1. En una olla grande, cocine la carne molida a fuego medio.
2. Añada la zanahoria, la cebolla, el apio y el ajo; revuelva con frecuencia y cocine por 5 minutos más o menos.
3. Añada las 8 tazas de agua, la sustancia de carne, los tomates y la cebada y ponga todo a hervir.
4. Cubra, reduzca el fuego y manténgalo hirviendo en bajo. Cocine de 30 a 40 minutos.
5. Añada el perejil y los condimentos cuando la cebada esté tierna.
6. Sirva inmediatamente. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 2/3 cup (136g)			
Servings Per Container 10			
Amount Per Serving			
Calories 90	Calories from Fat 20		
% Daily Value*			
Total Fat 2g			3%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 30mg			1%
Total Carbohydrate 15g			5%
Dietary Fiber 2g			8%
Sugars 2g			
Protein 3g			
Vitamin A 60%		• Vitamin C 60%	
Calcium 4%		• Iron 10%	
*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

10 porciones de 2/3 de taza cada una

Fuente de Información: Diabetes Forecast, June 2005.OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>