

Veggie Barley Salad

Yield : 4 servings

Ingredients

- 1 cup **pearl barley**
- 1 medium **tomato**, chopped
- 2 medium **carrots**, shredded
- 1 medium **bell pepper**, seeded and chopped
- 2 cups **fresh spinach**, chopped
- 3 Tbs **orange juice**
- 3 Tbs **oil**
- 2 Tbs **apple cider vinegar**, or any other mild vinegar
- 1 tsp **honey**
- ¼ tsp **salt**
- ¼ tsp **black pepper**

Instructions

1. Bring a large pot of water to a boil. Add the barley and cook, uncovered, until tender, about 40 minutes. Transfer to a large bowl.
2. Add the tomato, carrots, bell pepper, and spinach and stir to combine.
3. In a small bowl, whisk together the orange juice, oil, vinegar, honey, salt, and pepper. Pour the vinaigrette over the barley salad and mix thoroughly.
4. Refrigerate overnight for best results.



Nutrition Information

Serving Size: ¾ cup
Calories: 310
Total Fat: 11g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 6g
Sodium: 180mg
Carbohydrates: 48g
Added Sugar: 1g
Fiber: 10g

Ensalada de Cebada con Vegetales

4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de **cebada**
- 1 **tomate** mediano, picado
- 2 **zanahorias** medianas, ralladas
- 1 **chile dulce** sin semillas y picado
- 2 tazas de **espinaca fresca**, picada
- 3 cucharadas de **jugo de naranja**
- 3 cucharadas de **aceite**
- 2 cucharadas de **vinagre de manzana** o de otro tipo
- 1 cucharadita de **miel de aboja**
- ¼ cucharadita de **sal**
- ¼ cucharadita de **pimiento negro**

Preparación

1. Ponga agua a hervir en una olla grande. Agregue la cebada y cocine, sin tapar, hasta que esté tierna como 40 minutos. Transfiera a un tazón grande.
2. Agregue tomate, chili dulce y espinaca. Mezcle bien.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de naranja, aceite, vinagre, miel de abeja, sal y pimiento. Vierta la vinagreta sobre la cebada y mezcle bien.
4. Refrigere toda la noche para mayor sabor.



Información Nutricional

Tamaño de porción: ¾ Taza
Calorías: 310
Grasa Total: 11g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 6g
Sodio: 180mg
Carbohidratos: 48g
Azúcar Agregado: 1g
Fibra: 10g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT