

Colorful Farro Salad

6 Servings

Ingredients

- 1 cup **farro** or **brown rice**, uncooked
- 2 ½ cups **water**
- 1 can (15 oz) **chickpeas**, no sodium added, drained and rinsed
- 1 ½ cups cherry **tomatoes**, cut in half
- 1 yellow **bell pepper**, diced
- 1 ½ cups **carrots**, shredded
- 2 cups **spinach**, chopped

For Dressing:

- 3 Tbs **balsamic vinegar**
- 2 Tbs **extra virgin olive oil**
- 1 Tbs **Dijon mustard**
- 2 Tbs finely **chopped fresh oregano** or 2 tsp dried
- 1 Tbs **garlic**
- Pinch of black pepper

Instructions

1. Pour farro into a sauce pot and cover with water. Bring to a boil, reduce heat and cover. Allow the farro to simmer for 20-30 minutes.
2. Place the cooked farro in a large bowl and mix in the vegetables.
3. In a small bowl or cup, stir together balsamic vinegar, olive oil, oregano, garlic, and Dijon mustard. Pour evenly over the farro and vegetables.
4. Sprinkle with black pepper and serve.



Nutrition Information

Serving Size: ¾ cup

Calories: 230
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 9g
Sodium: 190mg
Carbohydrates: 37g
Added Sugar: 0g
Fiber: 7g

Ensalada Colorida con Farro

6 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **farro** o **arroz integral**, crudo
- 2 ½ tazas de **agua**
- 1 lata (15 oz) de **garbanzos**, sin sodio, enjuagados y escurridos
- 1 ½ tazas de **tomates** tipo “cherry”, partidos a la mitad
- 1 **chile/pimiento dulce** amarillo, picado
- 1 ½ tazas de **zanahorias**, ralladas
- 2 tazas de **espinaca**, picada

Para el Aderezo:

- 3 cucharadas de **vinagre balsámico**
- 2 cucharadas de **aceite de oliva extra vírgen**
- 1 cucharada de **mostaza Dijon**
- 2 cucharadas de **orégano fresco**, finamente picado o 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharada de **ajo**
- Pizca de pimienta negra

Preparación

1. Vierta el farro en una olla mediana y cubra con agua. Deje hervir. Reduzca el calor y tape. Cocine por 20-30 minutos.
2. Coloque el farro cocido en un tazón grande y mezcle con los vegetales.
3. En un tazón pequeño, vierta los ingredientes del aderezo y mezcle bien. Vierta uniformemente sobre el farro y vegetales.
4. Agregue la pimienta negra, mezcle, y sirva.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¾ taza

Calorías: 230
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 0.5
Proteína: 9g
Sodio: 190mg
Carbohidratos: 37g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 7g

