Living Whole Wellness Program

Cazuela Rápida de Cebada

Ingredientes:

1 taza de cebada perlada cruda
½ taza de jugo V-8, bajo en sodio
¼ de cucharadita de pimienta negra
1 cebolla picada
3 dientes de ajo picados
1 pimiento morrón rojo, sin semillas y picado
1 taza de champiñones picados
2 ½ taza de caldo de verduras, bajo en sodio
⅓ taza de piñones tostados

*VEGAN *GLUTEN-FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 45
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	**7%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 150mg	**6%**
Total Carbohydrate 56g	**19%**
Dietary Fiber 15g	**60%**
Sugars 6g	
Protein 8g	

Vitamin A 25% • Vitamin C 90%
Calcium 6% • Iron 15%

*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	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

Combine todos los ingredientes excepto los piñones en un 3-4 olla de barro de un cuarto de galón (NO use una olla de barro más grande).
Tape y cocine a fuego lento durante 6-8 horas hasta que la cebada y las verduras estén tiernas. Espolvorear con nueces antes de servir.

Para mas información comuníquese con el departamento de Living Whole Wellness Program (909) 651-4007
livingwhole@llu.edu.