

Ensalada Inviernal de Farro

Ingredientes:

Sirve 8

- 2 tazas de farro perlado (grano antiguo similar al trigo)
- 2 tazas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de romero seco
- 1/4 taza aceite de oliva
- 1/2 taza craisinas (variedad baja en azúcar)
- 1/3 taza perejil fresco- picado
- 1 taza edamame descascarado
- 4 oz. queso de cabra



Indicaciones:

1. Cocine el farro según el paquete, escurra y transfiera a un bol para enfriar.
2. Mientras se cocina el farro, batir vinagre balsámico, mostaza, ajo en polvo y romero juntos.
3. batir lentamente en aceite de oliva hasta que se emulsione.
4. Dejar reposar a temperatura ambiente hasta que se enfríe el farro.
5. Añadir craisinas, perejil, edamame y queso (si se desea).
6. Cuando esté listo para servir, vierta el aderezo sobre el farro cocido, lamente y sirva.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/2 C
Amount per serving	
Calories	290
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2.5g	13%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 70mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 91mg	2%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	