

Ensalada de Cebada, Frijoles Negros y Aguacate

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de zanahoria
- ½ cucharadita de tomillo fresco
- ½ cucharadita sal
- ⅛ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ taza de cebada de cocción rápida
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 lata (19 onzas) de frijoles negros sin sal, enjuagado y escurrido
- 1 taza de tomates frescos cortados en cubitos
- ½ taza de aguacate cortado en cubitos



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 34g	11%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 1g	
Protein 8g	
Vitamin A 130% • Vitamin C 25%	
Calcium 6% • 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 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:

1. Combine jugo de zanahoria, tomillo, sal y pimienta de cayena en una cacerola mediana. Deje hervir a fuego medio, agregue la cebada y reduzca a fuego lento. Tape y cocine hasta que la cebada esté tierna, aproximadamente 15 minutos.
2. Mientras tanto, mezcle el jugo de limón y el aceite en tazón grande. Transfiera la cebada y el líquido restante de la sartén a un tazón con la mezcla de jugo de limón; revuelva para cubrir.
3. Agregue los frijoles y los tomates y revuelva para combinar. Agregue el aguacate y revuelva suavemente. Servir en la habitación temperatura o enfriado. Para obtener el mejor sabor, retire del refrigerador 20 minutos antes de servir.