

Ensalada de Cebada

Ingredientes:

- 3 cucharadas de jugo de naranja, fresco
- 1/8 cucharadita sal kosher
- 2 cucharadas. aceite de oliva virgen extra
- 4 tazas de cebada perlada, cocida
- 1 cabeza pequeña de hinojo, en juliana
- 1/4 taza de piñones
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 taza de stripple cocido, cortado en trozos pequeños
- 2 cucharadas. perejil, fresco, picado
- 1/8 cucharadita de Pimienta molida



Nutrition Facts

Serving Size 3/4 cup (177g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 1g	
Protein 8g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 15%
Calcium 15%	• 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. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de naranja y sal kosher.
2. Agregue el aceite de oliva y bata para combinar. Colocar aparte.
3. Combine la cebada, el hinojo, los piñones, el parmesano, el tocino y el perejil en un tazón grande para mezclar.
4. Agregue el aderezo y revuelva para combinar. Sirva inmediatamente o deje reposar en el refrigerador hasta por 1 hora.