

## Pilaf de Espinacas y Champiñones

### Ingredientes:

6 tazas de caldo de verduras bajo en sodio  
 1 taza de cebada perlada, seca  
 ¾ taza de mijo seco  
 ¾ taza de quinua seca  
 ½ taza de cebollas verdes, picadas  
 1 taza de cebolla picada  
 2 cucharadas. aceite de oliva virgen extra  
 12 onzas. setas campanilla, bien lavadas, cortado a la mitad y en rodajas  
 1 ½ cucharada. ajo picado  
 2 cucharadas. semillas de sésamo  
 2 cucharadas. aceite de sésamo  
 6 tazas de espinacas, lavadas tres veces, sin tallos y picado  
 ⅓ taza de perejil recién picado  
 2 cucharadas. salsa de soja baja en sodio  
 ½ cucharadita de pimienta negra  
 ⅛ cucharadita de pimienta de cayena



### Nutrition Facts

Serving Size 2 cups (435g)	
Servings Per Container 9	
Amount Per Serving	
<b>Calories 330</b>	<b>Calories from Fat 80</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 10g</b>	<b>15%</b>
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 310mg</b>	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate 50g</b>	<b>17%</b>
Dietary Fiber 11g	44%
Sugars 4g	
<b>Protein 12g</b>	
Vitamin A 6%	Vitamin C 90%
Calcium 20%	Iron 40%
*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 una cacerola, coloque 3 tazas de caldo de verduras y cebada perlada y llevar a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 45-50 minutos o hasta que la cebada esté tierna.
2. Retirar del fuego, escurrir el exceso de agua y poner aparte.
3. Mientras tanto, en otra cacerola, coloque el caldo de verduras restante, el mijo y la quinua y deje hervir. Reducir el fuego a bajo, tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que los granos están tiernos y se ha absorbido la mayor parte del líquido.
4. Escurra el exceso de agua, deje los granos en la cacerola tapados y déjelos reposar durante 5 minutos para que se sequen vapor.
5. En una sartén grande antiadherente, saltee las cebolletas y la cebolla en aceite de oliva durante 5 minutos para que se ablanden. Agregue los champiñones y saltee otros 3 minutos. Agregue el ajo y semillas de sésamo, y saltee 2-3 minutos más o hasta que las verduras están tiernas.
6. Agregue el aceite de sésamo tostado y los tres granos cocidos al sartén y saltee durante 3 minutos para que se caliente.
7. Agregue los ingredientes restantes y continúe salteando hasta que la espinaca se marchite. Pruebe y ajuste los condimentos, como sea necesario. Transfiera el pilaf a un tazón grande para servir.