Living Whole
Employee Wellness Program

Pilaf de Nuez de Mantequilla y Cebada

Ingredientes:
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla, cortada en cubitos
14 onzas de caldo de verduras bajo en sodio
1 3/4 taza de agua
taza de cebada perlada
taza de calabaza butternut, en cubos
1/3 taza de perejil, fresco, picado
1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharada de jugo de limón
1 ajo, picado
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra molida

*VEGANO *SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (375g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 270	Calories from Fat 40
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	**7%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 220mg	**9%**
Total Carbohydrate 53g	**18%**
Dietary Fiber 11g	**44%**
Sugars 4g	
Protein 6g	

Vitamin A 160% • Vitamin C 45%
Calcium 8% • 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

Indicaciones:

1. Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo a menudo, hasta que se ablande, de 2 a 3 minutos.
2. Agregue caldo, agua, cebada y calabaza; lleve a fuego lento, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento hasta que la cebada y la calabaza estén tiernas y la mayor parte del líquido se haya absorbido, aproximadamente 45 minutos.
3. Agregue la ralladura de limón perejil, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta; mezcle suavemente.

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o email livingwhole@llu.edu.