

One Pot Chickpea Barley

6 Servings

Ingredients

- 1 bag (10 oz) **frozen vegetables of your choice**
- ½ small **yellow onion**, diced
- 3 **garlic cloves**, minced
- 1 ¼ cups **pearl barley**, rinsed
- 1 can (15 oz) **garbanzo beans (chickpeas)**, rinsed and drained
- 2 ½ cups low sodium **chicken or vegetable broth**
- 4 sprigs **fresh thyme**
- 1 ¼ cups water

Optional: ¼ tsp kosher salt, ¼ tsp black pepper, 3 Tbs chopped fresh parsley, ½ cup grated Parmesan cheese, fresh lemon juice

Instructions

1. Add frozen vegetables, onion, garlic, barley, chickpeas, broth, water, and thyme to a crock pot bowl. Cook on high for 2 to 2 ½ hours, or on low for 4 to 4 ½ hours. Barley should be tender and most of the liquid should be absorbed.
2. Remove and discard thyme sprigs; stir in lemon juice. Top with parsley and cheese and serve.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 290
Total Fat: 2.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 10g
Sodium: 250mg
Carbohydrates: 57g
Added Sugar: 0g
Fiber: 12g

Garbanzos con Cebada en Olla de Cocimiento Lento

6 Porciones

Ingredientes

- 1 bolsa (10 oz) de **vegetales congelados** de su preferencia
- ½ **cebolla mediana**, picada
- 3 **dientes de ajo**, picados
- 1 ¼ tazas de **cebada perlada**, lavada
- 1 lata (15 oz) de **garbanzos**, enjuagados y escurridos
- 2 ½ tazas de **caldo de pollo o de vegetales**
- 4 ramitas de **tomillo fresco**
- 1 ¼ tazas de agua

Opcional: ¼ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta negra, 3 cucharadas de perejil fresco picado, ½ taza de queso parmesano rallado, jugo de limón

Preparación

1. Coloque los vegetales congelados, cebolla, ajo, cebada, garbanzos, caldo, agua y tomillo en una olla de cocimiento lento y cocine a fuego alto por 2 - 2 ½ horas o a fuego bajo por 4 - 4 ½ horas. La cebada debe estar tierna y la mayoría del líquido debe haberse absorbido.
2. Remueva las ramitas de tomillo y agregue el jugo de limón. Termine cubriendo con perejil y queso. Sirva.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 290
Grasa Total: 2.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 10g
Sodio: 250mg
Carbohidratos: 57g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 12g