

Veggie Barley Salad

4 Servings

Ingredients

- 1 cup **pearl barley**
- 1 medium **tomato**, chopped
- 2 medium **carrots**, shredded
- 1 medium red, orange, or yellow **bell pepper**, seeded and chopped
- 2 cups **fresh spinach**, chopped
- 3 Tbs **orange juice**, fresh squeezed if possible
- 3 Tbs **oil**
- 2 Tbs **apple cider vinegar**, or any other mild vinegar
- 1 tsp **honey**
- ¼ tsp **salt**
- ¼ tsp ground **black pepper**

Instructions

1. Bring a large pot of water to a boil. Add the barley and cook, uncovered, until tender, about 40 minutes. Transfer to a large bowl.
2. Add the tomato, carrots, bell pepper, and spinach and stir to combine.
3. In a small bowl, whisk together the orange juice, oil, vinegar, honey, salt, and pepper. Pour the vinaigrette over the barley salad and mix thoroughly.
4. Refrigerate overnight for best results.



Nutrition Information

Serving Size: ¾ cup

Calories: 180
Total Fat: 11g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 2g
Sodium: 180mg
Carbohydrates: 20g
Added Sugar: 1g
Fiber: 4g

Ensalada de Cebada con Vegetales

4 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **cebada perlada**
- 1 **tomate** mediano, picado
- 2 **zanahorias** medianas, ralladas
- 1 **chile dulce** rojo, anaranjado o amarillo, sin semillas y picado
- 2 tazas de **espinaca** fresca, picada
- 3 cucharadas de **jugo de naranja** (fresco si es posible)
- 3 cucharadas de **aceite**
- 2 cucharadas de **vinagre de manzana o de otro tipo**
- 1 cucharadita de **miel de abeja**
- ¼ cucharadita de **sal**
- ¼ cucharadita de **pimiento, negra**

Preparación

1. Ponga agua a hervir en una olla grande. Agregue la cebada y cocine, sin tapar, hasta que esté tierna como 40 minutos. Transfiera a un tazón grande.
2. 2. Agregue tomate, chili dulce y espinaca. Mezcle bien.
3. 3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de naranja, aceite, vinagre, miel de abeja, sal y pimiento. Vierta la vinagreta sobre la cebada y mezcle bien.
4. 4. Refrigere toda la noche para mayor sabor.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¾ taza

Calorías: 180
Grasa Total: 11g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 2g
Sodio: 180mg
Carbohidratos: 20g
Azúcar Agregado: 1g
Fibra: 4g