

Ensalada de Cebada, Frijoles y Maíz

🕒 Tiempo para cocinar: 45 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: 0.25 onzas de equivalentes de granos, 1/8 de taza de verduras

NSLP: 0.25 onzas de equivalentes de granos, 1/8 de taza de frijoles/chicharos

SFSP: 0.25 onzas de equivalentes de granos, 1/8 de taza de verduras

Ingredientes	9 Porciones		18 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Cebada perlada cocida	11 onzas	2 tazas	1 libra 6 onzas	1/2 taza
Frijoles "kidney," enlatados, escurridos	10 onzas	1 3/4 tazas	1 libras 4 onzas	3 1/2 tazas
Granos de maíz, enlatados, congelados o cocidos frescos	5 onzas	1 taza	10 onzas	2 tazas
Pimiento dulce rojo, sin semilla, cortado en cubitos	6 onzas	1 1/4 tazas	12 onzas	2 1/2 tazas
Apio, en rodajas	2.4 onzas	1/2 taza	4.8 onzas	1 taza
Cebollas verdes, en rodajas	0.5 onza	1/4 de taza	1 onza	1/2 taza
Ajo en polvo		1/4 de cucharadita		1/2 cucharadita
Jugo de limón verde o amarillo		1/4 de taza		1/2 taza
Aceite vegetal		2 cucharadas		1/4 de taza
Sal		1/4 de cucharadita		1/2 cucharadita
Pimienta negra		1/4 de cucharadita		1/2 cucharadita
Cilantro o perejil fresco para guarnición (opcional)				



Preparación

1. En un tazón grande mezcle la cebada con el resto de los ingredientes, excepto por la guarnición opcional.
2. Cubra y refrigere durante varias horas para permitir que se mezclen los sabores.
3. Cubra con cilantro o perejil opcional justo antes de servir.

CCP: Mantenga para servicio frío en 41°F o menos.
Sirva porciones de 1/2 taza utilizando una cuchara #8.

Notas:

Para cocinar cebada perlada:

En una cacerola mediana con tapa, caliente 3 tazas de agua hasta que hiervan. Agregue 1 taza de cebada perlada y vuelva a hervir. Reduzca el calor a fuego lento, tape y cocine durante 45 minutos o hasta que la cebada esté tierna y se absorba el líquido. Rinde aproximadamente 3 1/2 tazas.

continúa

Ensalada de Cebada, Frijoles y Maíz, continuación

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	9 porciones, aprox. 1 libra 12 onzas	9 porciones, aprox. 4½ tazas
	18 porciones, aprox. 3 libras 8 onzas	18 porciones, aprox. 9 tazas

Nutrientes por Porción					
Calorías	130	Sodio	190 mg	Vitamina A	647 UI
Grasa Total	3.7 g	Carbohidrato	21 g	Vitamina C	28 mg
Grasa Saturada	0.6 g	Fibra Dietética	5 g	Hierro	1 mg
Colesterol	0 g	Proteínas	4 g	Calcio	29 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.