# Farro con un Toque de Tennessee

**Sirve:** 6 Porciones

“Mi inspiración para esta receta ha sido una sopa que mi mamá hace. A mi hermana y a mi nos encanta esta sopa", dice Evie. "Asi es que decidí hacer una versión de la sopa como una ensalada, que sería más fácil poder llevar a la escuela en la lonchera. También me inspiré en el mercado de granjeros local aquí en Knoxville, TN. El mercado de granjeros tiene camiones con comida, pasteles, vegetales, carnes, ¡y más! A mi me encanta la ensalda sola, pero puede ser también muy gustosa con el salmón a la plancha de papá".

## Ingredientes

Para la Ensalada:
**1 1/2 tazas** farro
**2 cucharadas** aceite de oliva
**2** dientes de ajo, pelados y cortados en trozos grandes
**1** manojo pequeño de col rizada negra o su tipo de col rizada favorita, sin tallos y las hojas cortadas en tiras
**3** tallos de apio, picados
**5** cebollines, las partes blancas y verdes solamente, picadas
**1 pinta** tomates uva, cortados por mitad
**2** (15 onzas) latas de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
**3/4 onza** menta fresca, picada
Sal y pimienta al gusto
**5 onzas** queso parmesano raspado o rallado

Para el Aderezo de Suero de Mantequilla:
**1 taza** suero de mantequilla
Jugo de 1 limón
**6 cucharadas** aceite de oliva
**2 cucharadas** miel
Sal y pimienta al gusto

### Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|---|---|
| **Calorías** | **611** |
| **Grasa total** | **19 g** |
| Grasa saturada | 6 g |
| Colesterol | 17 mg |
| **Sodio** | **368 mg** |
| **Total de Carbohidrato** | **83 g** |
| Fibra dietetica | 12 g |
| Azucares totales | 11 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | 5 g |
| **Proteinas** | **31 g** |

## Preparación

1. **Para hacer la Ensalada:** En una olla mediana, ponga a hervir 4 tazas de agua, agregue el farro, reduzca el fuego a bajo, cubra, y cocine hasta que esté suave, de 20 a 30 minutos. Póngalo de un lado a enfriar.

2. **En una sartén grande,** caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada el ajo y cocine por 1 minuto. Añada la col rizada y cocine por unos 5 minutos, o hasta que esté suave. Añada el apio, cebollines, tomates, frijoles blancos y menta y cocine por unos 10 minutos.  Sazone al gusto con sal y pimienta, Póngalo de un lado a enfriar.

3. **Para hacer el Aderezo de Suero de Mantequilla:** En un tazón pequeño, bata todos los ingredientes juntos.

4. **Rocíe el aderezo** sobre la ensalada y mezcle bien. Ponga queso parmesano encima.

## Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook