

# Ensalada de Cebada con Vinagreta de Naranja-Miel

**Makes:** 4 Porciones

"Mi madre y yo hacemos esto para tener algo listo rápidamente cuando tenemos nuestras mañanas muy ocupadas," dice Mac. "La cambiamos todo el tiempo dependiendo de qué verduras tenemos. Utilizamos arroz o pasta, también, si nos ha sobrado. A veces añadimos albahaca, pesto (pasta italiana de albahaca) y queso. También podríamos agregar algunos frijoles o pollo cortado. Preparamos en cantidad mayor y así tenemos algo para cenar y empacar el resto para nuestros almuerzos. Para llenar mi lonchera, me gusta añadir una manzana, uvas o un banano."

## Ingredients

- 1 cup** cebada perlada
- 1** tomate mediano (picado)
- 2** zanahorias medianas (ralladas)
- 1** pimiento rojo, anaranjado o amarillo mediano (sin semillas y picado)
- 2 cups** espinacas frescas picadas
- 3 tablespoons** jugo de naranja
- 3 tablespoons** aceite de oliva o aceite de semilla de uva
- 2 tablespoons** vinagre de sidra de manzana (o cualquier otro vinagre suave)
- 1 teaspoon** miel
- sal y pimienta recién molida negra

## Directions



### Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>294</b>	
Total Fat	11 g	17%
Protein	5 g	
Carbohydrates	44 g	15%
Dietary Fiber	8 g	32%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	81 mg	3%

### MyPlate Food Groups

Vegetables	3/4 cup
Grains	2 ounces

1. Ponga una olla grande de agua a hervir. Añada la cebada y cocínela, destapada, hasta que se ablande, alrededor de unos 40 minutos. Transfíerala a un tazón grande.
2. Agregue el tomate, zanahoria, pimiento y espinacas y revuelva para combinar.
3. En un tazón pequeño, bata con una batidora de mano el jugo de naranja, aceite de oliva o aceite de semilla de uva, vinagre, miel, sal y pimienta. Vierta la vinagreta sobre la ensalada de cebada y mezcle bien.
4. Para obtener mejores resultado, manténgalo en la nevera durante la noche.

## Notes

Estado: Idaho

Nombre del niño: Mac Wirth, 8