

Ensalada de Maz y Cebada

Makes: 13 servings

13 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Agua	1 lb 9 oz	3 tazas
Cebado integral	7 oz	1 taza
Maíz enlatado, escurrido	11 5/8 oz	2 tazas
Cebolleta en rodajas		1/2 taza
Tomate, picado		1/2 taza
Cilantro, picado		1/2 taza
Jalapeños, en cubitos (opcional)		2 Cdas
Ajo, molido		2 clavos
Vinagre de cidra		3 Cdas
Aceite vegetal		2 Cdas
Comino		1/2 cda
Sal		1/2 cda
Pimienta		1/4 cda

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	95	
Total Fat	2.75 g	
Protein	2.75 g	
Carbohydrates	16.79 g	
Dietary Fiber	3.34 g	
Saturated Fat	0.44 g	
Sodium	262 mg	

Directions

1. Ponga el agua y la sal a hervir. Agregue la cebada y cocine por 30 minutos, revuélvala constantemente. Escúrrala y enjuáguela bajo agua fría. Déjela enfriar.
2. Combine la cebada fría cocida, el maíz, las cebolletas, tomates, cilantro y el jalapeño y mézclelos bien.
3. Bata el ajo, vinagre, aceite vegetal, comino, sal y pimienta hasta que estén suaves.
4. Viértalo sobre la ensalada y revuélvalo hasta que todo este mezclado. Refrigérela por lo menos 4 horas hasta que los sabores se mezclen.

CCP: Enfríelo a 41°F o más bajo en 4 horas.

5. Distribuya las porciones con una cuchara de servir No. 8 (1/2 taza).