

ENSALADA DE CEBADA, CEREZAS Y NUECES



Ingredientes:

- 5 tazas de agua
- 1 1/2 tazas de cebada sin cocinar
- 1/2 cucharadita de sal, dividida
- 3/4 libra de cerezas dulces, descarozadas y cortadas al medio (aproximadamente 2 tazas)
- 2/3 taza de apio cortado en trozos
- 1/2 taza de nueces picadas gruesas, tostadas
- 1/4 taza de hojas frescas de perejil de hoja lisa
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de mostaza de Dijon de grano entero
- 1 cucharada de miel
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Instrucciones

1. Hierva las 5 tazas de agua en una sartén grande. Agregue la cebada y 1/4 de cucharadita de sal al agua hirviendo; cocine durante 15 minutos o hasta que esté al dente. Cuele; enfríe a temperatura ambiente durante 15 minutos. Combine la cebada, las cerezas, el apio, las nueces y el perejil en un bol grande.
2. Combine el jugo de limón, la mostaza, la miel, la pimienta y el 1/4 cucharadita de sal restante, y mezcle todo con un batidor. Añada gradualmente el aceite, mezclando continuamente con un batidor. Vierta el aderezo sobre la mezcla de cebada; revuelva hasta mezclar bien.



Para obtener más recetas saludables y consejos de salud, comuníquese con un 5 Star Center hoy mismo.

<http://health.32bjfunds.org/en-us/5starcenters>