

## Veggie Barley Salad

4 Servings

### Ingredients

- 1 cup **pearl barley**
- 1 medium **tomato**, chopped
- 2 medium **carrots**, shredded
- 1 medium red, orange, or yellow **bell pepper**, seeded and chopped
- 2 cups **fresh spinach**, chopped
- 3 Tbs **orange juice**, fresh squeezed if possible
- 3 Tbs **oil**
- 2 Tbs **apple cider vinegar**, or any other mild vinegar
- 1 tsp **honey**
- ¼ tsp **salt**
- ¼ tsp ground **black pepper**

### Instructions

1. Bring a large pot of water to a boil. Add the barley and cook, uncovered, until tender, about 40 minutes. Transfer to a large bowl.
2. Add the tomato, carrots, bell pepper, and spinach and stir to combine.
3. In a small bowl, whisk together the orange juice, oil, vinegar, honey, salt, and pepper. Pour the vinaigrette over the barley salad and mix thoroughly.
4. Refrigerate overnight for best results.



### Nutrition Information

Serving Size: ¾ cup

Calories: 180  
Total Fat: 11g  
Saturated Fat: 1.5g  
Protein: 2g  
Sodium: 180mg  
Carbohydrates: 20g  
Added Sugar: 1g  
Fiber: 4g

## Ensalada de Cebada con Vegetales

4 Porciones

### Ingredientes

- 1 taza de **cebada perlada**
- 1 **tomate** mediano, picado
- 2 **zanahorias** medianas, ralladas
- 1 **chile dulce** rojo, anaranjado o amarillo, sin semillas y picado
- 2 tazas de **espinaca** fresca, picada
- 3 cucharadas de **jugo de naranja** (fresco si es posible)
- 3 cucharadas de **aceite**
- 2 cucharadas de **vinagre de manzana o de otro tipo**
- 1 cucharadita de **miel de abeja**
- ¼ cucharadita de **sal**
- ¼ cucharadita de **pimiento, negra**

### Preparación

1. Ponga agua a hervir en una olla grande. Agregue la cebada y cocine, sin tapar, hasta que esté tierna como 40 minutos. Transfiera a un tazón grande.
2. Agregue tomate, chili dulce y espinaca. Mezcle bien.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de naranja, aceite, vinagre, miel de abeja, sal y pimiento. Vierta la vinagreta sobre la cebada y mezcle bien.
4. Refrigere toda la noche para mayor sabor.



### Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¾ taza

Calorías: 180  
Grasa Total: 11g  
Grasa Saturada: 1.5g  
Proteína: 2g  
Sodio: 180mg  
Carbohidratos: 20g  
Azúcar Agregado: 1g  
Fibra: 4g

