



Ensalada Mediterránea

Numero de raciones: 8

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Olla de Cocción Lenta

Ingredientes:

2 tazas de bayas de trigo*

6 taza de agua

½ pimiento rojo, cortado en cuadritos

½ pimiento amarillo, cortado en cuadritos

1 pepino, pelado y cortado en trozos

1/3 cebolla roja, cortada en cuadritos

1 limón exprimido

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

½ cucharadita de sal

pimienta al gusto

4-onzas Queso Feta (Feta cheese) en trocitos

*Cualquier grano entero puede ser sustituido por los granos de trigo, de acuerdo a su preferencia.

Direcciones:

Enjuague muy bien las bayas de trigo. Coloque las 2 tazas de bayas de trigo junto con las 6 tazas de agua en la olla de cocción lenta y programe la cocción en “low” (bajo) por 8-12 horas. Posteriormente, retire las bayas la olla de cocción lenta y déjelas enfriar ligeramente.

Agregue los demás ingredientes, excepto el queso Feta, y combínelos. Finalmente, agregue el queso Feta.

Costo por recita: \$11.42

Costo por ración: \$1.43

Raciones de MiPlato: 2 raciones de grano, ½ ración de verduras, ¼ ración de productos lácteos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 tazas

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 192

% Valores Diarios*

Grasa Total 7g 11%

Grasa Saturada 3g 15%

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 1g

Grasa Monoinsaturada 3g

Colesterol 13mg 4%

Potasio 221mg 6%

Sodio 168mg 7%

Carbohidrato Total 28g 9%

Fibra Dietética 5g 20%

Azúcares 0g

Proteínas 7g 14%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>