

Receta de
almuerzos/ cenas
basados en granos
integrales

Arrocera

**Ensalada de
camote y cebada**



Ingredientes	Costo Aprox. *
1 caja de cebada (mediana)	\$1.99
1 camote de tamaño mediano	\$0.89
1 lata de frijoles negros 15 onzas.	\$0.89
1 pimiento rojo	\$1.99
1 cebolla morada	\$0.89
1 manojo de cilantro	\$0.89
Condimentos: sal, pimienta, chile en polvo, comino, miel, aceite de oliva	\$1.00**
Total	\$9.52

de porciones: 8 **Costo por porción: \$1.19**

*Basado en los precios en línea de Peapod del 2/09. El precio de los granos es de Jewel.

**Condimentos y especias se calculan a 25 centavos aproximadamente cada vez que se usan.

Direcciones: Ponga los camotes en la rejilla dentro de la arrocera. Agregue ½ taza de agua . Prenda la arrocera y cocine hasta que el botón se levante, alrededor de 10 minutos. Mientras los camotes se cuecen haga el aderezo, el jugo de 2 limones (¼ de taza), 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de chile en polvo, 1/2 cucharadita de comino molido, 1/4 taza de cilantro picado, 1 cucharadita de miel, sal y pimienta al gusto empiece con ¼ de cucharadita. Combinando y mezclando todos los ingredientes. Ponga los camotes cocidos en un tazón grande con los ingredientes restantes. Ponga el aderezo y mezcle con cuidado. Pruebe y sazone al gusto. Sírvalo caliente o a temperatura ambiente.

Información Nutricional por porción:

Calorías	158	
Grasa total	5.5	g
Grasa saturada	0.8	g
% diario total	3.6	%
Carbohidratos	25.9	g
Proteína	4.1	g
Fibra	4.4	g

	% total diario	
Vit A	20	%
Vit C:	16	%
Calcio:	4	%
Hierro	8	%
Buena fuente de*	Vitamina A, vitamina B ₆ , vitamina C, magnesio, fósforo, tiamina, zinc	
*(10% o mas del VDR)		

basada en una dieta de 2000 calorías

