

## SALADA DE CEVADA, FEIJÃO E MILHO

RENDIMENTO: 12 porções

CUSTO: \$4.17 por receita, \$0.35 por porção

TEMPO DE PREPARO: 15 minutos de preparo; 45 minutos de cozimento

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de cevada integral cozida (também conhecida como cevada “sem casca”)
- 1 lata (15 onças) de feijão vermelho, sem sal ou com baixo teor de sódio, escorrido e lavado
- 1 xícara de milho (enlatado, congelado ou fresco)
- 1 pimentão vermelho grande sem sementes, picadinho
- 1/2 xícara de aipo fatiado
- 1/4 xícara de cebolinha verde fatiada
- 1 dente de alho bem picadinho, ou 1/4 colher de chá de pó de alho
- 1/4 xícara de sumo fresco de limão ou lima
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro fresco ou ramos de salsinha para enfeitar (opcional)

### MATERIAIS:

- Vasilha Grande
- Tábua para Cortar Alimentos e Faca
- Copos e Colheres de Medida
- Panela Média

### INSTRUÇÕES:

1. Cozinhe a cevada usando as instruções abaixo. Enquanto a cevada cozinha, prepare os outros ingredientes como descrito acima.
2. Misture a cevada com o resto dos ingredientes (exceto coentro/salsinha) em uma vasilha grande.
3. Cubra e refrigere por várias horas ou durante a noite para incorporar todos os sabores.
4. Enfeite com coentro ou ramos de salsinha se desejar, e sirva.

Para cozinhar a cevada: (Rende 3 a 3 ½ xícaras de cevada cozida)

1. Em uma panela média com tampa, ferva 3 xícaras de água.
2. Adicione 1 xícara de cevada sem casca e deixe ferver novamente.
3. Reduza a fogo baixo, tampe, e cozinhe por 45 minutos ou até que a cevada esteja macia e o líquido tenha sido absorvido.
4. Guarde restos da cevada cozida em um recipiente bem vedado e refrigere por até uma semana ou congele.

### OBSERVAÇÕES:

- Prepare a cevada com antecedência e deixe esfriar. Refrigere o restante que não for usado dentro de 2 horas.
- Adicione os restos de cevada cozida a sopas, ensopados, caçarolas e saladas para uma reforço saudável de grão integral.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1/2 cup (110g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 120	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>20%</b>
Sugars 2g	
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin A 8%	• Vitamin C 25%
Calcium 0%	• Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	