



Barley Salad with Coconut Berbere Dressing

Servings: 4
Total cost: \$3.30
Total Time: 35 minutes

INGREDIENTS

- ¾ cup black or pearled barley
- 1 medium sweet potato chopped,
- 1 small onion sliced,
- 1 tablespoon oil
- ½ cup cooked green peas (frozen or canned with no salt added)
- ¼ cup light coconut milk (substitute: whole milk)
- 1 tablespoon berbere spice mix (substitute: curry powder)
- ½ tablespoon salt
- 2 tablespoons cilantro, chopped



STEP 1: Preheat oven to 425° F.



STEP 2: Place barley in a pot over medium heat with 1½ cups water. Simmer and cook until tender, about 25 minutes.



STEP 3: To roast the vegetables, spread the chopped sweet potato and onion into a single layer on a baking sheet. Roast for about 25 minutes flipping halfway through. When cooked to desired texture, remove from oven and set aside.



STEP 4: In a small bowl, combine coconut milk, spices, and salt. Whisk and set aside.



STEP 5: In a large bowl, combine barley, roasted vegetables, dressing, green peas, and chopped cilantro. Toss well to combine.

Notes:

Substitute barley with quinoa or brown rice to make this dish gluten free.

230 Calories | 42g Carbs | 4g Sugar | 8g Fiber | 5g Fat (1g Sat Fat) | 5g Protein | 340mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Ensalada de Cebada con Aderezo de Coco y Berbere

INGREDIENTES

- ¾ taza de cebada negra o perlada
- 1 patata dulce mediana (cortada en trozos)
- 1 cebolla pequeña (cortada en rodajas)
- 1 cucharada de aceite
- ½ taza de guisantes verdes cocidos (congelados o enlatados sin sal agregada)
- ¼ taza de leche de coco de bajas calorías (sustituto: leche entera)
- 1 cucharadita de mezcla de especias berbere (sustituto: curry en polvo)
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de cilantro (cortado en trozos)

Porciones: 4
Costo Total: \$3.30
Tiempo Total: 35 minutos



Paso 1: Precaliente el horno a 425° F.



Paso 2: Coloque la cebada en una olla a fuego medio con 1 ½ tazas de agua. Hierva a fuego lento y cocine hasta que se ablande, aproximadamente 25 minutos.



Paso 3: Para asar las verduras, extienda la patata dulce en trozos y la cebolla en una sola capa sobre una placa para horno. Ase durante 25 minutos aproximadamente, revolviendo a mitad de la cocción. Cuando obtenga la textura deseada, sáquelas del horno y deje reposar.



Paso 4: En un bol pequeño, mezcle la leche de coco, las especias y la sal. Bata los ingredientes y deje reposar.



Paso 5: En un bol grande, coloque la cebada, las verduras asadas, el aderezo, los guisantes verdes y el cilantro en trozos. Revuelva bien para mezclarlos.

Notas:

Puede sustituir la cebada con quinoa o arroz integral si desea que este plato no contenga gluten.

230 Calorias | 42g Carbs | 4g Azucar | 8g Fibra | 5g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 5g Proteina | 340mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes