



ORZO SALAD

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 10 minutes

SERVES: 12

INGREDIENTS

- 1 ¼ cups (7-8 ounces) whole wheat orzo, uncooked
- 2 tablespoons extra-virgin olive oil
- ¼ cup balsamic vinegar
- 2 garlic cloves, minced
- 2 ounces (2 cups) baby arugula, chopped
- ¾ cup Parmesan cheese, grated
- ½ cup oil-packed sun-dried tomatoes, minced
- ½ cup pitted Kalamata olive, halved
- ½ cup sliced almonds, toasted

PREPARATION

1. Bring 2 quarts water to boil in large saucepan. Add orzo and cook, stirring often, until al dente. Drain orzo and transfer to rimmed baking sheets. Toss with a drizzle of oil and let cool completely, about 15 minutes.
2. Combine vinegar, garlic, and ½-teaspoon pepper in large bowl. Slowly whisk in oil until emulsified. Add arugula, Parmesan, tomatoes, olives, almonds, and cooled orzo to dressing and toss to combine.
3. Let salad sit at room temperature for 30 minutes to allow flavors to combine. Serve (salad can be refrigerated for up to 2 days).

ADAPTED FROM

Cookcountry.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1/2 cup (73g)
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 87mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 142mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 10/19

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE ORZO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

- 1 ¼ taza (7-8 onzas) de orzo integral, sin cocinar
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ¼ taza de vinagre balsámico
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- 2 onzas (2 tazas) rúcula bebé, picado
- ¾ taza de queso parmesano, rallado
- ½ taza de tomates secados al sol envasados con aceite, picado
- ½ taza de aceituna Kalamata deshuesada, cortada a la mitad
- ½ taza de almendras en rodajas, tostadas

PREPARACIÓN

- Lleve 2 cuartos de agua a hervir en una cacerola grande. Agregue el orzo y cocine, revolviendo a menudo, hasta que esté al dente. Escorrir el orzo y transferirlo a las bandejas para hornear con bordes. Revuelva con una llovizna de aceite y dejar enfriar completamente, unos 15 minutos.
- Combine el vinagre, el ajo y ½ cucharadita de pimienta en un tazón grande. Batir lentamente el aceite hasta emulsionar. Agregue la rúcula, el parmesano, los tomates, las aceitunas, las almendras y el orzo enfriado al aderezo y combinar.
- Deje que la ensalada se siente a temperatura ambiente durante 30 minutos para permitir que los sabores se combinen. (la ensalada puede ser refrigerada por hasta 2 días).

ADAPTADA DE

Cookscountry.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1/2 cup (73g)

Amount per serving
Calories 140

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 87mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 142mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés