

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ¹/₂ cup

INGREDIENTS

1 cup farro or barley
1 cup water
1 cup vegetable stock, low sodium
½ cup pecans, chopped
3 tablespoons lemon juice
1 tablespoon Dijon mustard
1 tablespoon honey
½ teaspoon coarse salt
½ teaspoon black pepper
2 tablespoons extra virgin olive oil
3 cups baby spinach, chopped
½ cup dried figs, stems removed and quartered (about 10 figs)
¼ cup dried cranberries
¼ cup chopped fresh parsley
¼ cup minced onion

PREPARATION

- 1. In a medium pot place farro, water and stock and bring to a boil. Cover, reduce heat and simmer on low for one full hour, or according to package instructions.
- 2. While farro is cooking, place pecans in a dry pan and heat over medium to toast, about 5 minutes or so. Set aside.
- 3. Prepare dressing by combining lemon juice, mustard, honey, salt and pepper in a small bowl. Whisk to combine and slowly add oil while whisking. Keep refrigerated until ready to use.
- 4. Once the farro is done cooking, remove lid, add spinach and cook on medium for five minutes.
- 5. Add figs, cranberries, onion, and parsley and stir until combined.
- 6. Stir in pecans and dressing. Serve warm or refrigerate for an hour and serve cool.

SOURCE

afamilyfeast.com/wheat-berry-salad-dried-figs-whole-foods-market-50-gift-card-giveaway/ Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/15 This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.

FARRO DRIED FIG SALAD

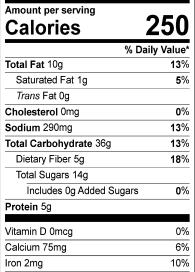
COOK TIME: 1 hour 10 minutes

SERVES: 7



Nutrition Facts

7 servings per container Serving size 1/2 cup (167g)



*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.

2%

Potassium 138mg



ENSALADA DE FARRO CON HIGOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

INGREDIENTES

1 taza de farro o cebada

- 1 taza de agua
- 1 taza caldo vegetal, bajo en sodio
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces, en trozos
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza dijon
- 1 cucharada de miel
- 1⁄2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
- 3 tazas de espinacas baby, en trozos
- 1/2 taza de higos secos, sin tallos y en cuartos (aproximadamente 10 higos)
- ¼ taza de arándanos secos
- ¼ taza de cebolla, picada
- 1 taza fresca de perejil

PREPARACIÓN

- En una cazuela mediana colocar el farro, agua y caldo y poner a hervir. Cubrir, reducir la temperatura y cocinar en temperatura baja por una hora o de acuerdo a las instrucciones del empaque.
- 2. Mientras se cocina el farro, colocar las nueces en una cazuela y calentar en temperatura mediana para dorar, aproximadamente 5 minutos. Poner a un lado
- 3. Hacer el aderezo combinando jugo de limón, mostaza, miel, sal y pimienta en un contenedor pequeño. Batir y lentamente agregar el aceite. Refrigerar.
- 4. Una vez que el faro esta cocinado, agregar las espinacas y cocinar en temperatura mediana alta por cinco minutos.
- 5. Agregar higos, arándanos secos, cebolla y el perejil. Revolver todo.
- 6.Agregar las nueces y aderezo y revolver. Servir caliente o refrigerar por una hora para servir frio.

FUENTE

afamilyfeast.com/wheat-berry-salad-dried-figs-whole-foods-market-50-gift-card-giveaway/ Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.Rev 9/15 Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

Calcium 75mg

Potassium 138mg

Iron 2mg

TIEMPO PARA COCINAR: 1 hora 10 minutos PORCIONES: 7



NL...twitia

NUTRITION F	acts
7 servings per container Serving size 1/2 cup (167g)	
Amount per serving Calories	250
%	Daily Value*
Total Fat 10g	13 %
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol Omg	0%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	s 0 %
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%

*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.

Cooto

6%

10%

2%