

Ensalada de Frutas Ácida con Granos de Trigo



Sirve:

8 raciones

Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
small mixing bowl
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El sabor ácido de las frutas con un toque a nuez hace de esta guarnición, aparte de saludable, una que todos querrán repetir. Pero no te preocupes, los granos de trigo son bajos en calorías y ricos en nutrientes, un añadido valioso a tu dieta.

820 mililitros
de agua
(3 ½
tazas)
192 gramos
de granos de trigo rojo, cocidos
(1
taza)
45 mililitros
de zumo de naranja
(3
cucharadas)
40 gramos
de arándanos desecados
(
taza)
1 manzana roja, cortada con el Cono #3
55 gramos
de nueces pecán, tostadas y picadas
(½
taza)
25 mililitros
de vinagre de frambuesa
(5
cucharaditas)
25 mililitros
de aceite de oliva
(5
cucharaditas)
1.25 mililitros
de sal
(¼
cucharadita)

1.25 mililitros
de pimienta negra
(¹/₄
cucharadita)

Preparación :

1. Enjuaga los granos de trigo bajo el grifo con agua fría.
2. Coloca el agua y los granos de trigo en la unidad, tapa y lleva a ebullición a temperatura media. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce a temperatura media-baja y cocina lentamente durante 1 - 2 horas, removiendo ocasionalmente. Los granos de trigo se harán gomosos y un poco crujientes. Retira del calor, y drénalos, en caso de que sea necesario.
3. Coloca el zumo de naranja y los arándanos en un bol pequeño y deja reposar durante 15 minutos.
4. Combina los granos de trigo, la manzana y las nueces pecán en un bol grande y remueve.
5. Recoge los arándanos con una espumadera, guardando el zumo, y remuévelos en la mezcla de los granos de trigo.
6. En el zumo restante, añade el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta y remueve. Vierte sobre la mezcla de los granos de trigo y remueve lentamente para esparcir el líquido. Refrigerar mínimo 30 minutos para que se mezclen los sabores. Sírvese frío o a temperatura ambiente.

Consejos:

- La receta se puede preparar el día de antes. Las sobras son deliciosas durante varios días.

Información nutricional por ración

Calorías: 238
Grasa Total: 9g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 273mg
Carbohidratos: 35g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 10g
Proteína: 6g