

Mezcla de Verduras con Cebada



Sirve:

10 raciones como guarnición; 6 raciones como plato principal

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de Saladmaster®

Agregar un Comentario

- 3 zanahorias grandes, cortadas con Cono #5
- ½ pimiento rojo grande,
sin semillas, cortado en trozos de 1 pulgada (2.5 cm)
- ½ pimiento amarillo grande,
sin semillas, cortado en trozos de 1 pulgada (2.5 cm)
- ½ pimiento verde grande,
sin semillas, cortado en trozos de 1 pulgada (2.5 cm)
- ½ taza de
cebada
(200 g)
- 3 dientes de ajo, rallados con Cono #1
- 2 cucharadas de
jugo de limón
(30 ml)
- ¼ cucharadita de
pimienta negra
(1.25 g)
- 1 taza de
caldo vegetal
(240 ml)
- 3 nabos pequeños, pelados, partidos por la mitad o en cuartos

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 350°F/175°C. Añade la cebolla, cocina y remueve durante 2 minutos.
2. Añade las zanahorias y los pimientos. Cocina y remueve durante 1 minuto.
3. Espolvorea la cebada sobre las verduras y añade el ajo, el jugo de limón y la pimienta. Remueve para mezclar.
4. Vierte el caldo de verduras sobre la mezcla.
5. Pon los nabos, las coles de Bruselas, el brócoli y la coliflor por encima. Tapa y cocina durante 2 minutos.
6. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a

- 200°F/95°C. Tapa y cocina 18-20 minutos, hasta que la cebada se haga y los vegetales estén suaves y crujientes.
7. Espolvorea el perejil sobre las verduras y remueve para mezclar. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

Calorías: 130
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 91mg
Carbohidratos: 30g
Fibra 8g
Dietética:
Azúcar: 7g
Proteína: 4g
Análisis nutricional basado en 10 raciones.