



CEBADA CON PESTO Y VERDURAS ASADAS

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E INGREDIENTES

¿Qué es la cebada?

- La cebada es un cereal integral abundante y con sabor a nuez que se ha disfrutado durante miles de años.
- Está repleto de fibra y nutrientes para mantenerte con energía y saludable.
- Perfecto en sopas, ensaladas y tazones de cereales: ¡es un cereal que lo hace todo!

Beneficios de la cebada para la salud

- **Fibra soluble:** ¡buena para el corazón y suave para la digestión!
- **Carbohidratos de digestión lenta + fibra:** ayudan a equilibrar el azúcar en sangre y te mantienen lleno y con energía.



Escanear para obtener una copia digital.

Dar la vuelta para obtener más información nutricional.

Receta

Ingredientes

- 2 tazas de albahaca lavada
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1 1/2 taza de piñones o nueces (o 1/4 de taza de cada uno!)
- Sal/pimienta
- Cebada
- Espárragos
- Aceite de oliva adicional para asar
- Hierbas o especias frescas o secas de su elección.

Cocine la cebada (tabla de cocción en el reverso)

Combine la cebada, el agua y el caldo de verduras en una cacerola.

1. Poner a hervir, reducir el fuego, tapar y cocinar a fuego lento hasta que esté tierno.
2. Escurre el exceso de líquido si es necesario y revuélvelo con un tenedor.

Prepare el pesto (rinde aproximadamente 1 taza)

1. Licúa el ajo, las nueces y la albahaca hasta formar una pasta en una licuadora o en una Cuisinart. Raspa los bordes según sea necesario.
2. Con la licuadora en funcionamiento, agregue aceite de oliva hasta obtener una mezcla suave (consistencia de miel).
3. Incorpore el parmesano rallado y condimente con sal y pimienta.

Asar las verduras

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Recorte los espárragos (corte la base entre 1 y 2 pulgadas) y pique las demás verduras de manera uniforme.
3. Mezcle con aceite de oliva, hierbas, sal y pimienta.
4. Extiéndalo sobre una bandeja forrada con papel pergamino y ásalolo durante 20 a 30 minutos.

Ponlo todo junto

1. Mezcle la cebada cocida con pesto y verduras asadas.
2. Servir caliente, tibio o a temperatura ambiente.



CEBADA CON PESTO Y VERDURAS ASADAS

¡LEA MÁS SOBRE LOS INGREDIENTES SALUDABLES!

Beneficios del pesto para la salud

El pesto es una sabrosa mezcla de albahaca, nueces, aceite de oliva, ajo y queso, y sus ingredientes aportan varios beneficios para la salud:

- **Albahaca:** rica en antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que favorecen la salud inmunológica.
- **Aceite de oliva:** fuente de grasas monoinsaturadas saludables para el corazón.
- **Frutos secos:** aportan proteínas, fibra y grasas saludables que favorecen la saciedad y la salud del corazón.
- **Ajo:** contiene alicina, que puede ayudar a reducir el colesterol y favorecer la función inmunológica.
- **Queso (parmesano):** agrega calcio y proteínas con moderación.

En conjunto, el pesto aporta grasas ricas en nutrientes, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios al tiempo que agrega sabor que fomenta un mayor consumo de vegetales y cereales integrales.

Beneficios para la salud de las verduras asadas

- **Espárragos:** repletos de vitaminas A, C, E y K, ácido fólico y fibra para favorecer la digestión, la salud del corazón y la inmunidad.
- **Verduras asadas:** asarlas mejora el sabor y conserva los nutrientes, aportando antioxidantes, fibra y vitaminas y minerales esenciales.
- **Beneficios combinados:** juntos, los espárragos y otras verduras asadas promueven una digestión saludable, reducen la inflamación, favorecen el control del peso y pueden ayudar a proteger contra enfermedades crónicas.

Guía de cocina de cebada

	Cantidad cruda	Líquido necesario	Tiempo de cocción	Producir
cebada perlada	1 taza	3 tazas	45 minutos	3 tazas
cebada descascarillada	1 taza	3 tazas	50-55 minutos	3 tazas
cebada descascarillada	1 ½ tazas	4 ½ tazas	50-55 minutos	3 tazas