



# Barley Veggie Salad

**Prep time: 1 hour**

**Cook time: 50 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: ¾ cup**

**Cost: \$4.86 per recipe, \$0.61 per serving**

## Ingredients

- ½ cup dry pearled barley
- 2 cups fresh spinach leaves
- 1 cup chopped tomatoes
- 2 cups chopped red bell pepper
- 1 cup corn kernels  
(fresh, frozen, or canned)
- ¼ cup olive oil
- 2 tablespoons balsamic vinegar
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 tablespoons chopped fresh basil

## Directions

- 1) Bring 1½ cups of water to a boil in a large pan. Add barley, cover and reduce heat to low. Simmer until all of the water is absorbed (35-50 minutes). Transfer barley to a large bowl and cool in the refrigerator.
- 2) Once barley is cool, mix in spinach, tomatoes, peppers, and corn.
- 3) In a small bowl, mix olive oil, balsamic vinegar, salt, pepper, and basil.
- 4) Pour the dressing over barley mixture. Cover and chill until serving.

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** ¾ cup

Amount per serving

**Calories** 150

% Daily Value\*

**Total Fat** 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 140mg 6%

**Total Carbohydrate** 19g 7%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 25mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 235mg 6%

Vitamin A 118mcg 15%

Vitamin C 56mg 60%

\*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.

**Cook the barley when you have extra time and store in the fridge for easy assembly.**



**Money-Saving Tip:** Pre-cut produce costs more. Save money by cutting up your own fruits and vegetables.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about nutrition?**  
**Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Ensalada de Cebada y Verduras

**Tiempo de preparación: 1 hora**

**Tiempo de cocción: 50 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: ¾ taza**

**Costo: \$4.86 por receta, \$0.61 por porción**

## Ingredientes

- ½ taza cebada perlada seca  
“dry pearled barley”
- 2 tazas espinaca fresca
- 1 taza tomates picados
- 2 tazas pimentones picados
- 1 taza maíz  
(fresco, congelado, o en lata)
- ¼ taza aceite de oliva
- 2 cucharadas vinagre balsámico
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 2 cucharadas albahaca fresca  
picada

## Preparación

- 1) Hierva 1½ tazas de agua en un sartén grande. Agregue la cebada, cubra y reduzca fuego a lento. Hierva a fuego lento hasta que toda la agua se absorba (35-50 minutos). Traslade la cebada a un tazón grande y enfríe el refrigerador.
- 2) Una vez que la cebada se enfríe, mezcle la espinaca, los tomates, la pimienta y el maíz.
- 3) En un tazón pequeño, mezcle aceite de oliva, vinagre balsámico, sal, pimienta y albahaca.
- 4) Vierta el aderezo sobre la mezcla de cebada. Cubra y enfríe hasta servirla.

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** ¾ cup

Amount per serving

**Calories** 150

% Daily Value\*

**Total Fat** 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 140mg 6%

**Total Carbohydrate** 19g 7%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 25mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 235mg 6%

Vitamin A 118mcg 15%

Vitamin C 56mg 60%

\*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.

**Cocine la cebada cuando tenga tiempo extra y guárdela en la nevera para un fácil montaje.**



## Consejo para ahorrar dinero:

Los productos precortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias frutas y verduras.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Salada de Cevada e Vegetais

Tempo de preparação: 1 hora

Tempo de cozimento: 50 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: ¾ copo

Custo: \$4.88 por receita, \$0.61 por porção

## Ingredientes

- ½ copo de cevada perolada seca
- 2 copos de folhas de espinafre fresco
- 1 copo de tomate picado
- 2 copos de pimentão picado
- 1 copo de milho (fresco, congelado ou enlatado)
- ¼ copo de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa de manjericão fresco picado

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 25mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 235mg	<b>6%</b>
Vitamin A 118mcg	<b>15%</b>
Vitamin C 56mg	<b>60%</b>

## Modo de Preparo

- 1) Leve 1½ copo de água para ferver em uma panela grande. Adicione a cevada, cubra e reduza o fogo. Cozinhe até que toda a água seja absorvida (35-50 minutos). Transfira a cevada para uma tigela grande e deixe esfriar na geladeira.
- 2) Quando a cevada esfriar, misture o espinafre, o tomate, o pimentão e o milho.
- 3) Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre balsâmico, o sal, a pimenta e o manjericão.
- 4) Despeje o molho sobre a mistura de cevada. Cubra e leve à geladeira até servir.

Cozinhe a cevada quando tiver mais tempo e armazene na geladeira para montar pratos rápidos.



## Dica para economizar dinheiro:

Os vegetais e as frutas pre-cortados custam mais. Economize cortando as frutas e vegetais em casa.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
[web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd)



Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
**1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.