



FARRO DRIED FIG SALAD

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 1 hour 10 minutes

SERVES: 7

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.



Nutrition Facts

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 0mg	0%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 75mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 138mg	2%

*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.

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.



ENSALADA DE FARRO CON HIGOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 1 hora 10 minutos

PORCIONES: 7

INGREDIENTES

- 1 taza de farro o cebada
- 1 taza de agua
- 1 taza caldo vegetal, bajo en sodio
- ½ taza de nueces, en trozos
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza dijon
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
- 3 tazas de espinacas baby, en trozos
- ½ 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

1. 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 farro está 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 frío.

FUENTE

afamilyfeast.com/wheat-berry-salad-dried-figs-whole-foods-market-50-gift-card-giveaway/

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

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 0mg	0%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 75mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 138mg	2%

*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.



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