

Barley Pilaf

Makes 8 servings

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 cup onion, chopped
- ½ cup celery, chopped
- ½ cup green or red bell pepper, chopped
- 1 cup fresh mushrooms, sliced (or one 4-ounce can mushrooms, drained and rinsed)
- 1 cup quick-cooking barley
- 2 cups water
- 1 cube or teaspoon of low-sodium vegetable, beef or chicken bouillon

1. Place a medium pan over medium heat; add vegetable oil, onion and celery. Cook until onion is golden and soft.
2. Add bell pepper, mushrooms and barley. Stir well.
3. Add water and bouillon, and stir to dissolve bouillon. Bring to a boil, lower heat and cover pan.
4. Simmer for 10 to 15 minutes or until all liquid is absorbed.

Nutrients per serving: 1/2 cup

Calories	120	Sodium	10 mg
Fat	2 gm	Carbohydrate	22 gm
Cholesterol	0 mg	Protein	3 gm

Cebada Pilaf

Rinde 8 porciones

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de pimientos verdes o rojos picados
- 1 taza de champiñones picados (o una lata de 4 oz. escurridos y secos)
- 1 taza de cebada instantánea
- 2 tazas de agua
- 1 cubo o cucharadita de caldo de pollo, de res o de vegetales bajo en sal

1. Coloque un sartén mediano a fuego mediano; agregue el aceite vegetal, la cebolla y el apio. Cocínelos hasta que la cebolla esté dorada y suave.
2. Agregue el pimiento, los champiñones y la cebada, integrándolos bien.
3. Agregue el agua y el caldo revolviendo hasta que se disuelva. Deje que hierva, baje a fuego lento y tape el sartén.
4. Cocínelos de 10 o 15 minutos o hasta que el agua se haya evaporado.

Nutrientes por Porción: ½ taza

Calorias	120	Sodio	10 mg
Grasa	2 gm	Carbohidratos	22 gm
Colesterol	0 mg	Proteína	3 gm