

Receta de almuerzos/ cenar basados en granos integrales

La Olla para cocción lenta

Sopa de cebada y vegetales



Ingredientes:	Costo Aprox.:*
1 cebolla pequeña, picada	\$1.29
3 zanahorias grandes, picadas	\$.99
2 tallos de apio, picados	\$1.99
1 1lb de habichuelas, sin los tallos y picadas	\$2.99
½ bonche de acelgas o mostaza parda, sin los tallos, picadas	\$2.49
½ taza de cebada perla	.48
1 – 14 o 15 oz lata de salsa de tomate	\$1.39
3 – 14 oz latas de caldo de pollo	\$3.27
1 ½ cucharadita de especias italianos, sal y pimienta al gusto	\$.75**
Total:	\$15.64

de raciones: 12 **costo por ración: \$1.30**

*Basada en los precios que se encuentra en el sitio web de Peapod.

**Condimentos y especias están calculados como 25 céntimos cada vez que se usa.

Direcciones: Ponga todas las ingredientes en la olla para cocción lenta, remueva, cubra y cueza a una temperatura alta durante 5 a 5 horas.

Información Nutricional por 1 taza ración

Calorías	96
Grasa Total	1.2 g
Grasa Saturada	0 g
% del total diario	0 %
Carbohidratos	18 g
Proteína	4 g
Fibra	4.5 g

	% del total diario	
Vit A	36	%
Vit C:	36	%
Calcio:	6	%
Hierro	8	%
Buena fuente de*	Vitamina A, Vitamina C, Magnesio, B6, Folato, Niacina, Potasio	
*(10% o más del RDA)		

basada en una dieta de 2000 calorías

