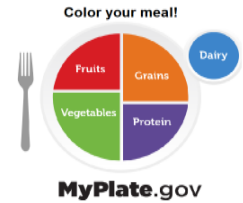


ENSALADA DE ZANAHORIA ROSTIZADA Y FARRO



Tamaño de porción: 1 taza Número de porciones: 7

Ingredientes

2 lbs zanahorias, peladas y cortadas en cubos

1 taza farro sin cocer

1/2 taza yogurt griego bajo en grasa

1 diente de ajo, picado

2 tazas de arúgula baby

1/4 taza de nueces picadas, tostadas

1/4 taza + 2 cdas aceite de oliva, dividido

1 cda sal, dividida

3/4 cda pimienta, dividida

1 1/2 cda comino molido

1 1/2 cda ralladura de limón

3 cdas jugo de limón

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. A las zanahorias agregue el comino, 2 cucharadas de aceite de oliva, 3/4 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta. En una charola para hornear coloque las zanahorias y hornee por 25-30min o hasta que estén suaves.
3. Cocine el farro de acuerdo a las instrucciones del empaque.
4. Haga el aderezo combinando yogurt, aceite de oliva limón, ralladura, ajo sal y pimienta restantes.
5. Combine los ingredientes con la zanahoria horneada y el farro cocido y agregue las nueces.

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

 @Gleanersfan

 @Gleanerskitchen

 @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

 Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos? Llame para aplicar a los beneficios de SNAP Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
(Food Bank Council of Michigan)
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.