

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| 2 tazas de farro | 3/4 taza de arándanos secos |
| 3/4 libra de espárragos frescos y cortados | 1/2 taza de perejil fresco molido |
| 1 taza de tomates chiquitos, rojos y amarillos, partidos por la mitad | 1/3 taza de cebollitas frescas cortadas |
| 3/4 taza de nueces picadas | 1/4 taza de vinagrete balsámico, o al sabor |
| | 1 taza de queso parmesano raspado, dividido en 3/4 y 1/4 |

INSTRUCCIONES:

1. Remoje el farro en agua durante 12 horas. Escurra.
2. Llene una olla grande con agua ligeramente salada y ponga al fuego. Una vez que el agua comience a hervir, añada el farro y continúe hirviendo. Reduzca la temperatura a medio fuego, y cocine el farro sin tapar, revolviendo de vez en cuando durante 20 minutos. Reduzca la temperatura y continúe cocinando hasta que el farro esté tierno, como unos 30 minutos más. Escurra y deje enfriar.
3. Ponga una olla grande con agua y sal a hervir. Agregue los espárragos y cocine sin tapar hasta que se ablanden, aproximadamente 3 minutos. Escurra en un colador e inmediatamente pongalos en agua helada por varios minutos hasta que se enfríen para prevenir que se cosan de más. Una vez que estén fríos, escúrralos bien y cortelos. Pongalos a un lado.
4. Combine el farro, los espárragos, los tomates, las nueces, los arándanos, el perejil, y las cebollitas en un tazón grande. Rocíe con el vinagrete balsámico y con 3/4 tazas del queso Parmesano. Combine todo otra vez y polvoree el 1/4 de taza restante de queso encima de la ensalada. Sirva a temperatura ambiental.



Dieta de 2000 calorías

Carbohidratos: 6 onzas | Vegetales: 2½ tazas | Frutas: 2 tazas | Lácteos: 3 tazas | Proteína: 5½ onzas

Las recetas siguientes están basados en niveles de caloría y recomendaciones de grupo de alimento publicadas por el USDA en www.myplate.gov.

PLAN DIETÉTICO

<u>Desayuno</u>	2 onzas de proteína ½ de ración de vegetales 1 onza de carbohidrato 1 taza de fruta
<u>Comida</u>	2 onzas de proteína taza de producto lacteoso 2 onzas de carbohidratos 1 taza de fruta
<u>Cena</u>	5 onzas de proteína 2 onzas de carbohidratos 1 ración de vegetales 1 taza de producto lacteoso
<u>Entre Comidas/Bocadillos/Tentempiés</u>	1 cup Dairy 1 onza de carbohidrato 1 taza de vegetales 4 onzas de yogurt de vainilla congelado ½ taza de fruta

SAMPLE MENU

Ejemplo de Desayuno – Omelete de Vegetales

2 huevos,	1 rebanada de pan de trigo tostado con 1 cucharadita de margarina con poca grasa
½ taza de vegetales	
½ toronja	
6 onzas de café	

Ejemplo de Comida – Sandwich de Atún

2.5 onzas de atún en lata en agua	
2 cucharadas de mayonesa baja en calorías	
2 rebanadas de pan de trigo	1 taza de leche de 1% de grasa
1 rebanada de queso Cheddar	1 manzana mediana

Ejemplo de Cena – Filete de Carne

3 onzas de filete de carne de rez (aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas)	
½ ½ taza de ensalada de fero con espárragos y queso Parmesano (receta al reverso)	
½ taza (aproximadamente 6) zanahorias pequeñas (hervidas o crudas)	
1 taza de leche con 1% de grasa	

Snacks

1 pedazo pequeño de queso bajo en calorías	½ taza de fresas
yogurt de vainilla congelado	5 galletitas de trigo entero
1 taza de 100% jugo de vegetales con poco sodio	

Nota: El ejemplo de dieta contiene aproximadamente 1855 calorías. Usted puede añadir 145 calorías más a éste plan dietético.