

# Farro Salad

*Serves 8*

## Ingredients

- 1 cup asparagus, chopped
- ½ cup cherry tomatoes, halved
- ½ cup red onion, diced
- 3 tablespoons parsley, chopped
- ¼ cup green onion, chopped
- ¼ cup low-fat feta
- 1 cup dry farro
- ¼ teaspoon pepper
- ¼ teaspoon salt
- ¼ cup olive oil

## Directions

1. Begin by placing one pot of water on the stove to boil and another pot with 1 cup of farro and 4 cups of water with a lid to boil for about 25 minutes (stir periodically).
2. Cut the bottom ends off the asparagus and cut the remains of the stalk into ½ inch pieces.
3. In a bowl place ice and water. Boil the asparagus for 2 minutes until bright green and then quickly strain and place in the ice water to cool.
4. In a large bowl place, the tomatoes, red and green onions, farro, asparagus, feta, salt, pepper, and olive oil. Mix to combine.

### ***Nutrition Quick-Fact***

Asparagus is high in vitamins A and C which can help support your immune system.

# Ensalada de Farro

*8 porciones*

## Ingredientes

- 1 cup asparagus, chopped
- 1 taza de espárragos, picados
- ½ taza de tomates cherry, cortados a la mitad
- ½ taza de cebolla roja, picada
- 3 cucharadas de perejil picado
- ¼ taza de cebolla verde, picada
- ¼ de taza de queso feta bajo en grasa
- 1 taza de farro seco
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ taza de aceite de oliva

## Instrucciones

1. Comience colocando una olla de agua en la estufa a hervir y otra olla con 1 taza de farro y 4 tazas de agua con tapa a hervir durante unos 25 minutos (revuelva periódicamente).
2. Corte los extremos inferiores de los espárragos y corte los restos del tallo en trozos de ½ pulgada.
3. En un tazón coloque hielo y agua. Hierva los espárragos durante 2 minutos hasta que estén de color verde brillante y luego cuele rápidamente y colóquelos en agua helada para que se enfríen.
4. En un tazón grande, coloque los tomates, las cebollas rojas y verdes, el farro, los espárragos, el queso feta, la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Mezcle para combinar.

## **Información nutricional**

Los espárragos tienen un alto contenido de vitaminas A y C, los cuales ayudan al sistema inmunológico.