

Barley Salad with Tuna and Tomatoes

Serves 6

Ingredients

- 1 cup pearl barley
- 1 cup cherry tomatoes, chopped
- 5 oz canned tuna
- 1/2 cup coarsely chopped fresh basil
- 1/2 cup olive oil
- Salt and pepper to taste
- 1/2 cup black olives

Directions

1. Put barley and water in a small saucepan. Cover and simmer until tender, about 25 minutes.
2. Drain the olives. Open and drain tuna.
3. Put barley into a large bowl. Add tuna, tomatoes, olives, basil, dressing and stir well to combine. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Barley is an excellent source of soluble and insoluble fiber, which promotes digestive health, keeps you feeling full, and regulates blood sugar levels.

Ensalada de Cebada con Atún y Tomates

Porciones: 6

Ingredientes

- 1 taza de cebada perlada
- 1 taza de tomates cherry, picados
- 5 onzas de atún enlatado, escurrido
- 1/2 taza de albahaca fresca picada en trozos grandes
- 1/2 taza de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de aceitunas negras, escurridas

Instrucciones

1. Ponga la cebada y el agua en una cacerola pequeña. Tape y cocine a fuego lento hasta que esté tierna, aproximadamente 25 minutos.
2. Ponga la cebada en un tazón grande. Agregue el atún, los tomates, las aceitunas, la albahaca, el aderezo y revuelva bien para combinar. ¡Buen provecho!

Nutrition Quick-Fact

La cebada es una excelente fuente de fibra soluble e insoluble, que promueve la salud digestiva, mantiene la sensación de saciedad y regula los niveles de azúcar en sangre.