

Lista de ingredientes para la receta Granos ancestrales

Ingredientes

- Farro 1/2 Taza
- Arroz salvaje 1/2 Taza
- Freekeh 1/2 Taza
- Quinoa 1/2 Taza
- Agua Cant necesaria

Para el aderezo

- Pasitas amarillas 1/4 Taza
- Vinagre de manzana 1/4 Taza
- Echalote picado 1
- Aceite de oliva 1/4 Taza
- Limon 1
- Sal 1 Cucharadita
- Pimienta

Para la ensalada

- Berros sin tallos gruesos 1 Taza
- Cebolla Morada 1/2 Pieza
- Apio picado 2 Ramas
- Chile jalapeño picado 1 Pieza
- Almendras troceadas y tostadas 1/4 Taza
- Hojas de perejil picadas 1/4 Taza
- Hojas de albahacas picadas 1/4 Taza