

TOMATO-BASIL BARLEY RISOTTO

This tomato-basil barley risotto is a warm, savory dish made with nutty pearl barley slowly simmered in broth and finished with fresh tomato, garlic, and aromatic basil. Barley provides high fiber to support digestion and heart health, while tomatoes add vitamin C and lycopene, a powerful antioxidant. Garlic contributes anti-inflammatory and immune-supporting benefits, and fresh basil adds antioxidants that support overall wellness, making this dish both comforting and nourishing.

List of Ingredients and Estimated Cost

• ¼ cup of pearl barley	\$0.30
• 2 tbsp of cooking oil, any type	\$0.50
• 1 garlic clove, minced	\$0.10
• ½ cup chicken broth	\$0.20
• 2-3 tbsp tomato, chopped	\$0.40
• 2 tbsp freshly chopped basil	\$0.75
• Salt and pepper, to taste	\$0.05

Recipe Cost:
\$2.30

Instructions

1. In a large saucepan, heat the olive oil over medium heat.
2. Add garlic and cook until just fragrant.
3. Add barley and stir to coat with oil.
4. Pour in chicken broth and bring to a simmer, stirring occasionally.
5. Simmer until barley is tender, about 20 minutes.
6. Add tomato and basil and cook until just heated through.
7. Season with salt and pepper, to taste.
8. Serve warm.



RISOTTO DE TOMATE Y ALBAHACA Y CEBADA

Este risotto de cebada de tomate y albahaca es un plato caliente y salado hecho con cebada perlada de nuez cocida lentamente en caldo y terminado con tomate fresco, ajo y albahaca aromática. La cebada aporta un alto contenido de fibra para favorecer la digestión y la salud del corazón, mientras que los tomates añaden vitamina C y licopeno, un poderoso antioxidante. El ajo aporta beneficios antiinflamatorios e inmunológicos, y la albahaca fresca agrega antioxidantes que apoyan el bienestar general, haciendo que este plato sea reconfortante y nutritivo.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

• ¼ taza cebada perlada	\$0.30
• 2 cucharadas de aceite (cualquier tipo)	\$0.50
• 1 diente de ajo, picado	\$0.10
• ½ taza de caldo de pollo	\$0.20
• 2-3 cucharadas de tomate, picado	\$0.40
• 2 cucharadas de albahaca, picada	\$0.75
• Sal y pimienta (al gusto)	\$0.05

**Costo de la
receta:
\$2.30**

Instrucciones

1. En una olla a fuego medio, calienta aceite para cocinar de tu elección (oliva, canola, aguacate, etc.).
2. Luego, agrega el ajo y cocina hasta que esté fragante.
3. Añade la cebada perlada y revuelve para cubrir con aceite.
4. Vierte el caldo de pollo y deje llevar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente.
5. Hierve a fuego lento hasta que la cebada perlada esté tierna, unos 20 minutos.
6. Agregue tomate y albahaca y cocine hasta que se calienten.
7. Sazone con sal y pimienta, al gusto.
8. Sirve caliente.

