

## Σαλάτα με Wheat Berries



Μερίδες: 4

### Υλικά:

- 1 φ wheat berries, ωμά
- 2½ φ νερό
- 1½ φ μπρόκολο
- ½ φ πράσινο κρεμμύδι, κομμένο
- ½ φ καρότο, σε κύβους
- 1 κονσέρβα (425 γ) ρεβίθια
- Βαλσάμικο λεμονάτο

#### Εκτέλεση:

- Κοχλάστε τα wheat berries σε νερό.
- Σκεπάστε, χαμηλώστε τη φωτιά και ψήστε για 50 με 60 λεπτά.
- Σε ένα μπολ ανακατέψτε όλα τα υπόλοιπα υλικά.
- Ρίξτε τα wheat berries μέσα στα υπόλοιπα υλικά και βάλτε στο ψυγείο για 1 περίπου ώρα, σκεπασμένα.

#### Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 280
- Πρωτεΐνη: 8 γρ.
- Υδατάνθρακες: 46 γρ.
- Λίπη: 8 γρ.

Τα wheat berries είναι σπόροι σιταριού και θα τους βρείτε σε καταστήματα υγιεινής διατροφής.