

Receta cedida por [ESMACA \(Escola Macrobiòtica de Catalunya\)](#)

## Ensaladilla de cebada



### Ingredientes

Para 4 personas:

150 g de cebada

100 g de guisantes

de

cebada

Para la mayonesa:

de

soja

### Preparación

1. Hervir la cebada en abundante agua y un poco de sal con la olla destapada, durante 40-45 minutos.
2. Colar la cebada y dejar enfriar.
3. Escaldar la zanahoria y los guisantes y mezclar todos los ingredientes.
4. Para preparar la mayonesa de soja, batir bien todos los ingredientes hasta conseguir la textura deseada.
5. Añadir la mayonesa a la ensaladilla. Servir a temperatura ambiente.

Para la mayonesa:

Para 4 personas:

### Consejo

"La cebada es un cereal muy depurativo que ayuda a eliminar también el exceso de grasa corporal. Una de las formas más apetitosas de consumirla es en ensaladas, como esta ensaladilla de estilo mediterráneo."