

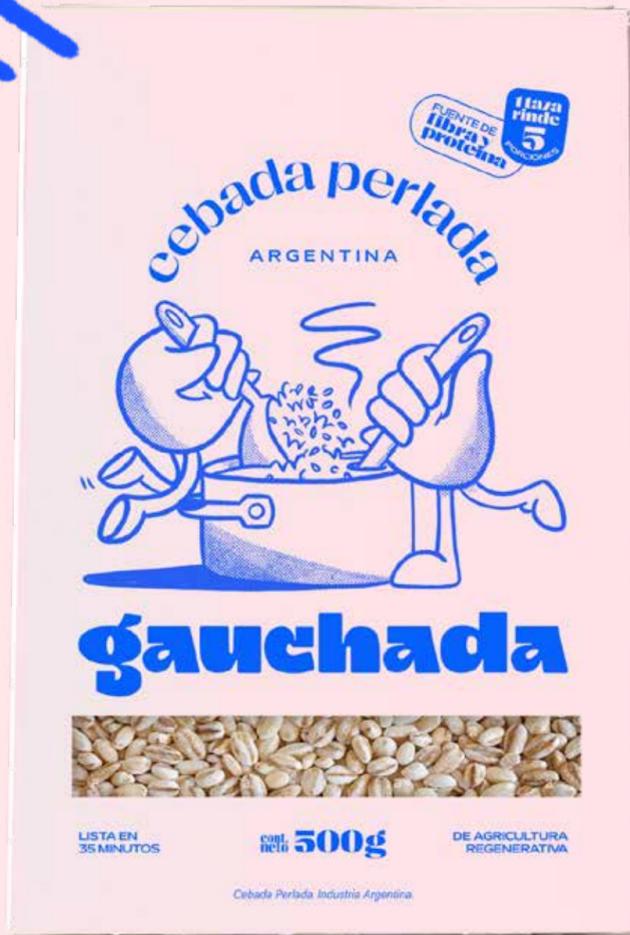
Comer
cebada
está
bueno.

gauchada



FUENTE DE
fibra y
proteína

1 taza
rinde
5
PORCIONES



gauchada

CEBADA ARGENTINA

La cebada perlada se cocina de manera similar al arroz, y es una forma de poder **variar tus hidratos** incorporando un **ingrediente nutritivo** a tus comidas.



¿Cómo se cocina la cebada?



LAVAR



HERVIR

(1 parte de cebada x 5 de agua o más)



COLAR



GUARDAR

¡Tupper y a la heladera!

Este grano ancestral es tan gauchito que se acomoda a un plato frío, caliente, salado o dulce.

ACÁ TE DEJAMOS **ALGUNAS IDEAS.**



DIRECTO DEL TUPPER
A CUALQUIER ENSALADA

Ensaladas

Con vegetales asados

Cebada + zucchini, calabaza o zapallo y cebollas asadas + almendras + vinagreta.

Italiana

Cebada + tomates + aceitunas + albahaca + rúcula + mozzarella + berenjenas grilladas + aceite de oliva.

Bowl

Cebada + lentejas o garbanzos + vegetales cocidos y crudos + vinagreta + algo crocante (frutos secos, croutons, semillas tostadas).

Griega

Cebada + pepino + tomates + cebolla + queso feta + vinagreta + hierbas.

TIP: LA CLAVE ES QUE TENGA MUCHA VINAGRETA PARA QUE ABSORBA SABOR.



Sopas

Sumala a cualquier sopa o caldo.

Agregá un par de cucharadas de cebada cuando la sopa esté hirviendo.

**TIP: LA CEBADA
TE PUEDE AYUDAR A ESPESAR LAS SOPAS.
DEJÁ QUE HIERVA UN RATITO TODO JUNTO.**



Guisos

Guiso de lentejas

Agregala en el guiso que hacés siempre.

Estofado de carne o pollo

Reemplazá los fideos, el arroz o la papa por cebada.



Como arroz

Con manteca y queso

Eso. No hay remate.

Risotto

Cebada + cebollita picada
+ vino blanco + caldo
+ el vegetal que te guste
+ queso + manteca.

Con hongos

Cebada + ajo
+ hongos dorados
+ crema + queso.

Ideal para purretes

Cebada + brócoli
+ manteca y queso.

**TIP: PARA CALENTARLA
AGREGÁ UN POCO DE LÍQUIDO EN LA OLLA
PARA QUE NO SE SEQUE.
¡NO TE PREOCUPES, NO SE PASA!**



**Ancestral
y gaucho,
este grano
va con todo.**



Te
hace bien
a vos
y a un par
más.



¿De qué va esta gauchada?

Cada vez que una persona compra Cebada Gauchada, Cervecería y Maltería Quilmes hace llegar a través de su programa **VALOR**, la misma cebada a comedores que lo necesitan, **para que más argentinos coman mejor.**

Seguinos en IG [@cebadagauchada](#) y mirá hasta dónde llega esta gauchada.

gauchada

CEBADA ARGENTINA

@CEBADAGAUCHADA
CEBADAGAUCHADA.COM.AR



CERVECERÍA
Y MALTERÍA
QUILMES