

Ensalada de arroz

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 2 tazas arroz integral, cocido
- 1/2 taza chícharos congelados, cocidos
- 1 taza apio picado
- 1/2 taza pimiento verde picado
- 1/4 taza pasas
- 2 cucharadas mayonesa
- 2 cucharadas vinagreta francesa
- 1/2 cucharadita sal (opcional)

Preparación

1. Mezcle el arroz, las verduras y las pasas en un tazón mediano.
2. Mezcle la mayonesa, el aderezo y la sal en un tazón pequeño y revuélvalo con el arroz y las verduras.
3. Refrigere las sobras.

Colorado State University and University of California at Davis. Ea

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	174
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	119 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	23 mg
Hierro	1 mg
Potasio	159 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1/4 taza
 Granos	1/2 onza