

Ensalada Asitica con Arroz Integral y Aderezo de Ssamo y Jengibre

Makes: 50 servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Repollo, rallado		3 1/8 taza
Repollo rmorado, rallado		3 1/8 taza
Zanahorias, ralladas		1 cuarto gl 2 1/4 taza
Pimiento rojo sin semillas, cortado en pedazos pequeños		3 1/8 taza
Cebolletas, en rodajas		1 1/2 taza 1 Cda
Arvejas dulces, limpias y cortadas en mitad o en tercios		3 1/8 taza
Aderezo Newman's de sésamo y jengibre, bajo en calorías		3 1/8 taza
Lechuga romana, limpia y cortada en pedazos pequeños		1 cuarto gl 2 1/4 taza
Arroz Integral		3 cuarto gl 1/2 taza
Semillas de sésamo		1 1/2 taza



Directions

1. Mezcle los repollos, zanahorias, pimientos, cebolla y guisantes en un tazón de mezclar.
2. Ponga el aderezo de ensalada en los vegetales, revolviéndolos para que se cubran en forma pareja.
3. Agregue el arroz y la lechuga a la mezcla de vegetales justo antes de servir y mezcle bien.
4. Transfiera la ensalada a la bandeja para servir.
5. Cubra con semillas de sésamo y sirva.

Notes

Consejo para servir:

Los vegetales pueden ser marinados en el aderezo durante toda la noche, agregando el arroz y la lechuga antes de servir.