

Tabul de Arroz Integral

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 6 Porciones

Pruebe este refrescante plato inspirado por el Mediterráneo con tomates y pepinos y sazonado con menta y perejil. Listo en menos de 30 minutos o hágalo desde la noche anterior para un sabor más atrevido.

Ingredientes

- 3 tazas** arroz integral cocido
- 3/4 taza** pepino picado
- 3/4 taza** tomate picado
- 1/2 taza** perejil fresco picado
- 1/4 taza** hojas de menta fresca picada
- 1/4 taza** cebollines en rodajas
- 1/4 taza** jugo de limón
- 1/2 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** pimienta negra recién molida

Preparación

1. Combine el arroz, pepino, tomate, perejil, menta, cebollines, aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta en un tazón grande. Revuélvalo bien y refrigérelo.

Notas

Notas del "Chef" jefe de cocina:



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	200	
Grasa total	10 g	15%
Proteínas	3 g	
Carbohidrato	26 g	9%
Fibra dietetica	2 g	8%
Grasa saturada	1.5 g	8%
Sodio	200 mg	8%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Granos	1 1/2 onzas

Use el arroz sobrante de una comida cocinada a comienzos de la semana. O haga un lote grande el fin de semana para usarlo en este plato u otros platos fáciles entre semana.

Para mejor sabor, refrigérelo por lo menos durante 1 hora para permitir que los sabores se combinen.

Sírvalo sobre pescados o carnes magras, con humus y pita, o como relleno adentro de tomates frescos.

Materiales:

Tazón grande, tazas medidoras, cucharas medidoras, una cuchara para mezclar, un cuchillo afilado.

Meeting Your MyPlate Goals on a Budget