

Esprragos, Mandarinas, Pollo y Arroz

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Espárragos de California frescos, mandarinas, pollo, y arroz integral son un complemento perfecto para esta ensalada con influencia asiática.

Ingredientes

desconocido Para la Vinagreta

2 cucharadas aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas vinagre de arroz

3 cucharadas jugo de mandarina (reservado de las latas de mandarinas)

1 cucharada salsa de soja

desconocido .

desconocido Para la Ensalada

1 libra espárragos frescos (recortados)

3 tazas arroz integral instantáneo cocido

2 latas latas de 11 onzas de mandarinas (escúrralas y reserve el jugo)

12 onzas pechuga de pollo cocida (córtela en trozos)

Preparación

1. En un tazón pequeño, bata todos los ingredientes de la vinagreta y déjela de un lado.
2. Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
3. Coloque los espárragos enteros en una sartén grande con 1 1/2 pulgadas de agua.
4. Póngalos a hervir, reduzca el calor y déjelos cocinar a fuego lento, destapado, de 2 a 5 minutos.
5. Enjuáguelos con agua fría y córtelos en piezas de 1 pulgada.
6. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	440	
Grasa total	11 g	17%
Proteinas	33 g	
Carbohidrato	51 g	17%
Fibra dietetica	6 g	24%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	300 mg	13%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	3/4 taza
Granos	1 onzas
Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

Notas

Consejo para la planificación de las comidas de la semana: Cuando esté planeando preparar una cena con pollo, cocine una pechuga extra y refrigérela para usarla luego en esta ensalada.

Produce for Better Health Foundation