

Ensalada de Arroz Fiesta

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** arroz integral cocido
- 1 zanahoria rallada
- 1 **taza** brécol cortado finamente
- 1 cebolla roja pequeña picada
- 1 **taza** tomate picado
- 1 pimiento dulce (verde, rojo o amarillo) sin semillas y picado
- 1 **lata** frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) rojos u otros frijoles, escurridos y enjuagados (15 onzas)
- 2 **cucharadas** cilantro (o otras hierbas frescas) picadas en trozos pequeños
- 2 **cucharadas** vinagre (de vino rojo, blanco o de sidra)
- 1 **cucharada** aceite vegetal
- sal y pimienta a gusto

Preparación

1. Lave y pique los vegetales y mézclelos con el arroz cocido.
2. En un tazón pequeño, agregue el vinagre, el aceite, el eneldo, la sal y la pimienta. (También puede usar su aderezo favorito). Vierta sobre la mezcla de arroz.
3. Agregue los frijoles y mezcle bien. Sirva frío. ¡Buen

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	210
Grasa total	9 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	0 mg
Sodio	150 mg
Total de Carbohidrato	32 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	11 mg
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

provecho!

Sugerencia

Utilice sus vegetales favoritos-calabacín, calabaza, maíz, verduras, colirrábano/colinabo/nabicol, repollo, o judiás. Utilice congelados o en conserva cuando las verduras frescas no están disponibles. Rallar o cortar en pequeñas tiras delgadas para diferentes formas.

¡Sea Creativo!

Trate vinagres diferentes-sidra, vino tinto o blanco, balsámico, arroz o blanco- o vinagres con sabor. Usar aderezo de ensalada bajo en calorías y omitir el vinagre y el aceite. ¡Pruebe con un poco de limón o jugo de limón en ve de vinagre! Pruebe diferentes hierbas frescas-cilantro, eneldo, albahaca, cebollino, estragón, orégano, romero o menta para nombrar unos pocos. O usar hierbas secas, pero utiliza menos.

Notas

Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summertime Recipes