



Ensalada de Arroz

Rinde: 4 porciones (½ taza por porción)
Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de aderezo francés
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de arroz integral cocido, frío*
- ½ taza de chícharos congelados (descongelados)
- ½ taza de apio cortado
- ½ pimiento morrón verde cortado
- ¼ taza de pasas de uva

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave todos los vegetales frescos.
3. Reúna, corte y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Mezcle la mayonesa, el aderezo francés y la sal en un recipiente grande. Agregue el arroz frío, los chícharos, el apio, el pimiento morrón verde y las pasas de uva. Mezcle bien.
5. Refrigere al menos durante una hora. Sirva frío.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Agregue a la ensalada cualquier vegetal fresco lavado, congelado (descongele primero) o en lata.

* Prepare el arroz de acuerdo a las instrucciones en el paquete. El paquete indica la cantidad de arroz necesario para preparar 2 tazas de arroz cocido.

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 4 servings per container | |
| Serving size | 1/2 Cup (177g) |
| Amount Per Serving | |
| Calories | 250 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 10g | 13% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol < 5mg | 1% |
| Sodium 440mg | 19% |
| Total Carbohydrate 28g | 10% |
| Dietary Fiber 3g | 11% |
| Total Sugars 13g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 4g | 8% |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 30mg | 2% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 321mg | 6% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Extension

