

# Ensalada de Arroz Fiesta

Rinde 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

## Instrucciones

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 provecho!

## Sugerencia

Utilice sus vegetales favoritos-calabacín, calabaza, maíz, verduras, colirrábano/colinabo/nabicol, repollo, o judías. 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.

## Precio

Por receta: \$3.20

Por servido: \$0.80

## Fuente

Connecticut Food Policy Council, [Farm Fresh Summertime Recipes](#)

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración 1 1/4 taza (363g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías 270</b>	<b>Calorías de Grasa 40</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total 4.5g</b>	<b>7%</b>
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodio 25mg</b>	<b>1%</b>
<b>Carbohidrato Total 48g</b>	<b>16%</b>
Fibra Dietética 14g	56%
Azúcares 9g	
<b>Proteínas 11g</b>	
Vitamina A 60%	Vitamina C 100%
Calcio 4%	Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidrato 4 • Protéina 4