

Ensalada de Arroz Arcoíris

Deliciosa y hermosa, esta colorida ensalada de arroz funciona bien como acompañante para su plato de proteína favorito.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos (para arroz integral)

Fuente: Libro de cocina súper simple MyPlate

Ingredientes

- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 pepino sin semillas y cortado en cubitos
- 1 pimentón rojo cortado en cubitos
- 1 pimentón amarillo cortado en cubitos
- 1 pimentón anaranjado cortado en cubitos
- 1/2 aguacate cortado en cubitos
- 3 cebollas verdes picadas
- 1/3 taza de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva

Pasos

1. En un tazón grande, mezcle el arroz, el pepino, los pimentones, el aguacate y las cebollas verdes.
2. En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soja, el azúcar y el aceite de oliva.
3. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	220
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	584 mg
Carbohidratos totales:	33 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares totales:	6 g
Azúcar añadida:	2 g
Proteína	5 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Tenedor o batidor
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Tazón pequeño



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.78

Costo promedio por porción: \$1.63

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Arroz integral



Añadir 1 al carrito
Pepino



Añadir 1 al carrito
Pimentón rojo



Añadir 1 al carrito
Pimentón anaranjado



Añadir 1 al carrito
Pimentón amarillo



Añadir 1 al carrito
Aguacate



Añadir 1 al carrito
Cebollas verdes



Añadir 1 al carrito
Salsa de soja baja en sodio

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Notas del Chef

- Asegúrese de cocinar el arroz integral durante todo el tiempo de cocción indicado en el paquete. Considere hacer más y refrigerarlo o congelarlo para evitar el largo tiempo de cocción de nuevo esa semana.
- ¿El aguacate no está del todo maduro? Coloque los aguacates verdes en una bolsa de papel junto con una manzana o un plátano por dos o tres días hasta que maduren.
- Intente agregar tomates u otras verduras de su elección para agregar más color y sabor a esta receta.

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.