

Ensalada de Arroz Salvaje y Maíz

Esta receta es una adición deliciosa y saludable a su menú de verano o en cualquier momento del año. Se puede servir como almuerzo ligero o como acompañante para la cena.

Rinde: 10 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Fuente: CCE del condado de Suffolk

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz salvaje
- 1 ½ tazas de granos de maíz (descongelados, enlatados sin sal agregada o frescos)
- ¾ taza de tomate picado
- ⅓ taza de cebolla roja picada
- 2 cucharadas de cebollines picadas
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de miel (opcional)

Instrucciones

1. En una sartén grande, lleve 2 tazas de agua a ebullición.
2. Agregue 1 taza de arroz salvaje y vuelva a hervir. Cubra y cocine a fuego lento por 25 minutos o hasta que el arroz esté tierno.
3. Retire la sartén del fuego y deje reposar tapada por 10 minutos.
4. En un tazón grande para mezclar, combine el arroz salvaje cocido, el maíz, el tomate, la cebolla y los cebollines. Mezcle bien.
5. En un tazón pequeño, mezcle 1 cucharada de mostaza de Dijon y 1 cucharada de miel (si la usa).
6. Incorpore la mezcla de mostaza y miel a la mezcla de arroz.
7. Deje reposar la ensalada a temperatura ambiente por 1 hora antes de servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	90
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	50 mg
Carbohidratos Totales:	19 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	3 g

Utensilios Necesarios

- Sartén grande
- Tazón grande para mezclar
- Tazón pequeño
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio: \$4.16

Costo promedio/porción: \$0.69

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
Maíz enlatado bajo en sodio, 15 oz.



Añadir 1 al carrito
Tomate mediano



Añadir 1 al carrito
Cebolla roja



Añadir 1 al carrito
Cebollines, manojo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef:

- Combine esta ensalada con carnes a la parrilla como pollo, bistec o pescado, o sírvala junto con verduras asadas o una ensalada verde sencilla.
- El aderezo agrio de mostaza Dijon y miel agrega un toque refrescante a la ensalada.

Recetas Similares:

- Ahorre costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Ensalada de Maíz, Arándanos y Arroz Salvaje
 - Ensalada de Quinoa y Frijoles Negros



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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