



La mitad de granos que sean granos integrales



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

## Ensalada de arroz

Rinde: 6 porciones de 1/2 taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral, cocido y frío
- 1/2 taza de chícharos cocidos
- 1/2 taza de apio cortado en pedacitos
- 1/2 taza de pimiento verde cortado en tajadas
- 1/4 taza de pasas
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de aderezo tipo *French*
- 1/2 cucharadita de sal

### Preparación

1. Mezcle el arroz, las verduras y las pasas en un tazón mediano.
2. Mezcle la mayonesa, el aderezo y la sal en un tazón pequeño y revuélvalo con el arroz y las verduras.
3. Refrigere lo que sobre.

*¡Sea creativa!*

*Agregue cualquier verdura fresca, congelada o enlatada a la ensalada.*

*¡Coma bien: Varíe las verduras!*

### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (113g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

**Calories** 160      **Calories from Fat** 60

% Daily Value\*

**Total Fat** 7g      **11%**

Saturated Fat 1g      **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 280mg      **12%**

**Total Carbohydrate** 24g      **8%**

Dietary Fiber 3g      **12%**

Sugars 2g

**Protein** 3g

