



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 (descongelar primero)
- ½ taza de apio cortado
- ½ pimiento verde cortado
- ¼ taza de pasas de uva

Preparación

1. Lavar todos los vegetales frescos.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Mezclar la mayonesa, el aderezo francés y la sal en un recipiente grande. Agregar el arroz frío, los chícharos, el apio, el pimiento verde y las pasas de uva. Mezclar bien.
4. Servir inmediatamente. Para resaltar el sabor refrigerar al menos durante una hora.
5. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Agregue a la ensalada cualquier vegetal fresco lavado, congelado (descongelar 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	
6 servings per container	
Serving size	1/2 Cups (118g)
Amount Per Serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	1%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	
Protein 3g	6%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 214mg	4%
*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.	