



Ensalada de Arroz con Frijoles



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

Tiempo de preparación: 10-15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Aderezo

- 1/4 taza vinagre de vino tinto
- 1 1/2 cucharaditas mostaza Dijon (o de cualquier tipo)
- 1 cucharadita condimento italiano
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita pimienta negra molida
- 1/2 taza aceite de canola o vegetal

Ensalada

- 1 lata (15 onzas) frijoles negros sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 onzas) garbanzos bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 1 1/2 tazas maíz fresco, enlatado o congelado
- 2 tazas arroz integral cocido
- 1/2 cebolla morada pequeña, cortada en cubitos
- 1/2 manojo de cilantro o perejil, picado
- 3 tazas espinacas picadas
- 1/2 jalapeño, sin semillas y cortado en cubitos (opcional)

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
2. Enjuague el cilantro y jalapeño bajo agua corriente fría y seque.
3. En el fondo de un tazón grande, bata el vinagre de vino tinto, la mostaza, el condimento italiano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta negra. Añada el aceite vegetal lentamente mientras bate fuertemente hasta que todo se combine bien.
4. Añada los frijoles negros, garbanzos, maíz, arroz, cebolla morada, cilantro, espinacas y jalapeño (si lo usa). Mezcle lentamente hasta que el aderezo cubra uniformemente la ensalada.
5. Puede comer la ensalada de inmediato. Sin embargo, para obtener el mejor sabor, déjela reposar en el refrigerador durante al menos una hora.
6. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las dos horas.

Hace 7 porciones
Tamaño de la porción: 1 1/2 taza
Costo por receta: \$14.01
Costo por porción: \$2.00

Datos nutricionales por porción:

350 calorías; 18 g total de grasa; 1.5 g de grasas saturadas; 0 g de grasas trans; 0 mg de colesterol; 370 mg de sodio; 39 g total de carbohidratos; 7 g de fibra; 4 g total de azúcares; 0 g de azúcares añadidas; 10 g de proteína; 0% del Valor Diario de vitamina D; 6% del Valor Diario de calcio; 15% del Valor Diario de hierro; 18% Valor Diario de potasio

Fuente:

Jeannie Noble, RD,
Extension Specialist for
Nutrition, University of
Kentucky Cooperative
Extension Service

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.