



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## 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. Cubrir y refrigerar al menos durante una hora. Servir frío.
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

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	1/2 Cup (177g)
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 10g	13%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> < 5mg	1%
<b>Sodium</b> 440mg	19%
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	10%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 321mg	6%

\*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.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*Reemplace la mitad de los granos que consume diariamente por granos integrales*