

Ensalada de Arroz Silvestre

Esta receta es una buena fuente de fibra, que ayuda a protegerle de algunas enfermedades.

Ingredientes:

- 4 tazas de arroz silvestre cocinado
- 1 taza de apio en trozos
- 2 cebollines, en tajadas delgadas
- 1 1/2 tazas de fruta (deshidratada, fresca, congelada o enlatada)
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)

Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes juntos en un cuenco o tazón grande.
2. Refrigere la ensalada por lo menos una hora antes de servir para que los sabores se unan.
3. Hornee en una cacerola cubierta, de tamaño mediano a 350 grados Fahrenheit. Hasta que salga el vapor caliente por 45 minutos más o menos. O, caliente en bajo en una sartén cubierta hasta que salga el vapor caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Escoja mandarinas o piña enlatadas, pique manzanas o peras, uvas, uvas pasas, o arándanos deshidratados. Ensaye añadiendo 1/2 taza de nueces como "walnuts o pecans", 1 taza de chícharos congelados, 1 taza de pollo cocinado y en trozos, o una lata de castañas de agua, escurrida.

Nutrition Facts	
Serving Size 3/4 cup (140g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 10g	
Protein 4g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 10%
Calcium 2%	• Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**8 porciones de
3/4 taza cada una**

Notas:

Fuente de Información: Anne Hoisington, OSU Oficina de Extensión, Condado de Multnomah. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>