

Ensalada de Arroz a la Naranja

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

Ingredientes:

2 tazas de arroz moreno cocinado ya frío
 1/2 taza de apio, lavado y cortado en trozos
 3/4 taza de uvas pasas u otra fruta deshidratada.
 1/4 taza de nueces picadas
 2 cucharadas de aceite vegetal
 1 cucharada de jugo de naranja o vinagre
 1/4 taza de perejil picado, o 1 cucharadita de perejil seco
 3 cebollines lavados y tajados muy delgado
 1 lata (11 onzas) de mandarinas en su jugo
 sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes juntos en un tazón mediano
2. Enfríe por una hora para que los sabores se combinen.
3. Sirva con pan o tostada.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Ensaye añadir 2/3 tazas de pimienta en trozos o cualquier otro vegetal crujiente.

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (140g)	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 32g	11%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 17g	
Protein 3g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 30%
Calcium 4%	• 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

**7 porciones de
2/3 tazas cada una**

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