

ENSALADA REFRESCANTE DE ARROZ

Tiempo de preparación: 30 minutos

** No se necesita cocción*

Incluido en la caja:

- 1 taza de arroz integral, cocido y refrigerado
- ½ taza tomates en cubitos enlatados bajos en sodio

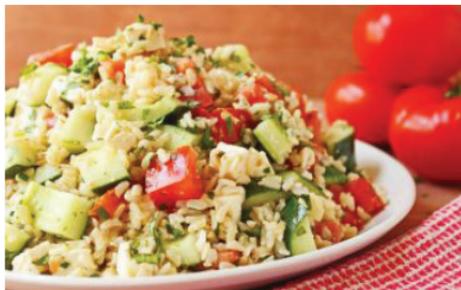
Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 pepino mediano, pelado y cortado en cubitos
- 2 cucharadas de aceite (preferiblemente aceite de oliva)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharaditas de perejil seco
- 1 cucharadita de ajo en polvo

Instrucciones:

1. Combine el aceite, el jugo de limón, el ajo en polvo y el perejil seco en un tazón pequeño y mezcle.
2. Agregue el arroz integral, los tomates cortados en cubitos y el pepino a un tazón. Vierta la mezcla de aceite sobre los ingredientes; mezclar bien para combinar.
3. Cubra y guarde en el refrigerador por 20 minutos antes de servir.

Consejo: ¡Agregue espinacas o verduras mixtas, cebolla morada o pimiento morrón para obtener un sabor más crujiente y nutritivo!



Información Nutricional*

Porciones totales: 2
Tamaño de la porción: 1 taza
Calorías: 264.5 kcal
Grasas: 15 g
Sodio: 14 mg
Carbohidratos: 30 g
Fibra: 3.8 g
Proteína: 3.8 g
Porciones de Carbohidratos: 2

** Los datos nutricionales incluyen arroz integral de grano medio (cocido), tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, pepino mediano fresco pelado, aceite de oliva extra virgen, jugo de limón fresco y condimentos.*