



Ensalada de arroz con frijoles

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |
Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Tazón grande

Utensilios:

Cuchillo
Cuchara para mezclar
Batidor o tenedor
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 taza de arroz integral cocido y frío
1 tomate mediano, cortado
2 zanahorias medianas, ralladas
2 cucharas de cebolla, finamente cortada
1 ¼ tazas de maíz congelado O 1 lata de 15 oz de maíz, sin sal agregada, escurrido y enjuagado
1 pimiento verde, en dados
1 lata de 15 oz de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
1/4 taza de jugo de lima
1/4 taza de aceite de oliva O vegetal
1/2 cucharadita de sal (opcional)
½ cucharadita de pimienta negra

Información nutricional:

Calorías 220
Grasas totales 10 g
Sodio 400 mg
Carbohidratos totales 30 g
Proteína 6

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Con un tenedor o batidor, mezcle el jugo de lima, el aceite, la pimienta negra y la sal (si decide usarla) en un tazón grande.
3. Agregue los ingredientes restantes al aderezo y revuelva bien para combinar.
4. Refrigere durante al menos 30 minutos antes de servir, para que los sabores se integren.