



Ensalada de arroz con frijoles

Porciones 6 | Tiempo de preparación 20 min | Tiempo total 20 min

Equipamiento: Tabla para cortar, tazón grande, tazón pequeño

Utensilios: Cuchillo, cuchara para mezclar, batidor o tenedor

Ingredientes



- 1 taza de arroz integral cocido y frío
- 1 taza de tomates, cortados
- 2 zanahorias medianas, cortadas o ralladas
- 2 cucharas de cebolla, finamente cortada
- 1 taza de maíz, congelado
- 1 taza de pimiento verde, en dados
- 1 lata de 15 oz de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/4 taza de jugo de lima
- 1/4 taza de aceite vegetal o de canola
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida

Información nutricional:

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

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Una vez que las corte, coloque las verduras en un tazón grande.
3. Agregue el maíz, los frijoles negros y el arroz al tazón.
4. Con un batidor o tenedor, bata el jugo de lima, el aceite, la sal y la pimienta en un tazón pequeño. Vierta por encima de la mezcla de arroz y verduras y revuelva ligeramente para integrar.
5. Refrigere durante al menos 30 minutos antes de servir, para que los sabores se integren.

pcoffman

D:20190823110017-04'00'

Cambiar "cocinado" a "cocido". En el sitio web aparece de forma correcta.

pcoffman

D:20190823110037-04'00'

Para los tomates, el sitio web agrega: (aproximadamente 1 mediano)

pcoffman

D:20190823110112-04'00'

Para el n.º2 y el n.º3, el sitio web dice:

2. Corte las zanahorias, el pimiento, la cebolla y el tomate. Coloque las verduras en un tazón grande.

3. Agregue el maíz congelado, los frijoles negros escurridos y enjuagados y el arroz al tazón.