

# Receta de almuerzos/ cenar basados en granos integrales

## Arrocera

### Ensalada del Suroeste con Aderezo de Chipotle



| Ingredientes                                                              | Costo Aprox..* |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2 - tazas (de la arrocera) de arroz integral. 1 ½ tazas del taza de medir | \$1.49         |
| 2-15 oz latas frijoles negros, escurridos y lavados                       | \$1.78         |
| 1 pimienta roja, picada                                                   | \$1.99         |
| 1 cebolla morada, picada                                                  | \$ .99         |
| 1 aguacate, picado                                                        | \$1.00         |
| 1 taza cilantro, picado                                                   | \$ .99         |

Aderezo:

|                                                                                                                     |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1/3 taza aceite de oliva                                                                                            | \$2.00         |
| 4 cucharadas de jugo de naranja, recién exprimidas, sobre 2 naranjas                                                | \$2.00         |
| ½ de una lata de chile chipotle en salsa adobe, bien picados, más 1 cucharadita de salsa adobe                      | \$ .55         |
| Condimentos: 2 cucharadas vinagre de vino tinto, 1 cucharadita comino, 1 cucharadita chile en polvo, sal y pimienta | \$1.25**       |
| <b>Total</b>                                                                                                        | <b>\$14.04</b> |

# de raciones: 12 raciones de 1 taza . Costo por ración: \$1.17

\*Basado en los precios del sitio Web de Peapod.

\*\*Condimentos y especias están calculados a 25 centavos cada vez que están usados.

**Direcciones:** Para el aderezo: Bata todos los ingredientes y déjelo a un lado. Para la ensalada: Eche el arroz en la arrocera, agregue agua hasta la línea "2" y agregue un pizca de sal. Cocine. Agregue el arroz cocinado, frijoles, pimientos y cebolla en un bol grande. Agregue la mitad del aderezo, remueve, agregue los aguacates y cilantro, más aderezo (al gusto), sal y pimienta (al gusto) y remueva. Sirva.

#### Información Nutricional por 1 ración de 1 taza

| Calorías             | 271         |
|----------------------|-------------|
| <b>Grasa Total</b>   | <b>9 g</b>  |
| Grasa Saturada       | 1 g         |
| % de total diario    | 4.5 %       |
| <b>Carbohidratos</b> | <b>40 g</b> |
| <b>Proteína</b>      | <b>9 g</b>  |
| <b>Fibra</b>         | <b>9 g</b>  |

|                      | % de total diario                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Vit A                | 4 %                                                                   |
| Vit C:               | 31 %                                                                  |
| Calcio:              | 4 %                                                                   |
| Hierro               | 13 %                                                                  |
| Buena fuente de*     | Vitamina C, Hierro, Vitamina E, Magnesio, Potasio, Zinc y B Vitaminas |
| *(10% o más del RDA) |                                                                       |

basada en una dieta de 2000 calorías

www.nurtureyourfamily.org

