



Ensalada de Arroz con Fruta



Ingredientes: Rinde 8 porciones.

- 3 Tazas de arroz integral, cocinado
- 1 Manzana, rebanada (de cualquier tipo)
- 3 Tazas de uvas sin semillas
- 3 Manojos de cebollitas verdes, picadas
- 3 Cdas. de perejil picado
- 1 ½ Cdas. de eneldo

Aderezo de Vinagre y Curry

- 1 Cda. de aceite de oliva
- 2 Cdtas. de polvo de curry
- 1/4 Taza de jugo de limón
- 1 Cda. de azúcar
- 1/2 Cda. de sal-

- 1/4 Cda. de pimienta molida.

Aderezo: En un recipiente pequeño mezcle el aceite de oliva, polvo de curry, jugo de limón, azúcar, sal y pimienta, póngalo aparte.

Preparación: Combine el arroz cocinado, manzana, uvas, cebollitas verdes, perejil y eneldo, mézclelo suavemente con el aderezo.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 160, Grasa 3gm, Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 150 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 1/2010



Ensalada de Arroz con Fruta



Ingredientes: Rinde 8 porciones.

- 3 Tazas de arroz integral, cocinado
- 1 Manzana, rebanada (de cualquier tipo)
- 3 Tazas de uvas sin semillas
- 3 Manojos de cebollitas verdes, picadas
- 3 Cdas. de perejil picado
- 1 ½ Cdas. de eneldo

Aderezo de Vinagre y Curry

- 1 Cda. de aceite de oliva
- 2 Cdtas. de polvo de curry
- 1/4 Taza de jugo de limón
- 1 Cda. de azúcar
- 1/2 Cda. de sal-

- 1/4 Cda. de pimienta molida.

Aderezo: En un recipiente pequeño mezcle el aceite de oliva, polvo de curry, jugo de limón, azúcar, sal y pimienta, póngalo aparte.

Preparación: Combine el arroz cocinado, manzana, uvas, cebollitas verdes, perejil y eneldo, mézclelo suavemente con el aderezo.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 160, Grasa 3gm, Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 150 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 1/2010



Ensalada de Arroz con Fruta



Ingredientes: Rinde 8 porciones.

- 3 Tazas de arroz integral, cocinado
- 1 Manzana, rebanada (de cualquier tipo)
- 3 Tazas de uvas sin semillas
- 3 Manojos de cebollitas verdes, picadas
- 3 Cdas. de perejil picado
- 1 ½ Cdas. de eneldo

Aderezo de Vinagre y Curry

- 1 Cda. de aceite de oliva
- 2 Cdtas. de polvo de curry
- 1/4 Taza de jugo de limón
- 1 Cda. de azúcar
- 1/2 Cda. de sal-

- 1/4 Cda. de pimienta molida.

Aderezo: En un recipiente pequeño mezcle el aceite de oliva, polvo de curry, jugo de limón, azúcar, sal y pimienta, póngalo aparte.

Preparación: Combine el arroz cocinado, manzana, uvas, cebollitas verdes, perejil y eneldo, mézclelo suavemente con el aderezo.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 160, Grasa 3gm, Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 150 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 1/2010



Ensalada de Arroz con Fruta



Ingredientes: Rinde 8 porciones.

- 3 Tazas de arroz integral, cocinado
- 1 Manzana, rebanada (de cualquier tipo)
- 3 Tazas de uvas sin semillas
- 3 Manojos de cebollitas verdes, picadas
- 3 Cdas. de perejil picado
- 1 ½ Cdas. de eneldo

Aderezo de Vinagre y Curry

- 1 Cda. de aceite de oliva
- 2 Cdtas. de polvo de curry
- 1/4 Taza de jugo de limón
- 1 Cda. de azúcar
- 1/2 Cda. de sal-

- 1/4 Cda. de pimienta molida.

Aderezo: En un recipiente pequeño mezcle el aceite de oliva, polvo de curry, jugo de limón, azúcar, sal y pimienta, póngalo aparte.

Preparación: Combine el arroz cocinado, manzana, uvas, cebollitas verdes, perejil y eneldo, mézclelo suavemente con el aderezo.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 160, Grasa 3gm, Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 150 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 1/2010