



## 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](http://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](http://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](http://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](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Rev. 1/2010