



Ensalada de Arroz

Sirve a seis

- 4 tazas de arroz integral cocido y enfriado
- 1 zanahoria pelada y picada en palitos finos (juliana)
- 1 pimiento morrón pequeño – picado en tiras delgadas
- 2 cebollitas verdes – picadas
- 1 hoja pequeña con tallo de Bok Choy (repollo Chino) picada o arvejas chinas cortadas en diagonal
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1/2 taza de maní (cacahuete) tostado, salado – picado
- 1 diente de ajo – finamente picado
- 1/4 taza (62.5 ml) de salsa soya
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de vinagre de arroz o vinagre blanco
- 1 cucharilla de aceite de ajonjolí
- 1 cucharilla de cascara de limón rallada
- 1 cucharilla de jengibre fresco rallado
- 1 limón pequeño -- exprimido

Mezcle el arroz con la zanahoria, el morrón, la cebolla verde, el Bok Choy o las arvejas chinas, el cilantro y el maní en un bol.

Agregue un poco de sal al ajo y aplástelo con la parte de atrás de una cuchara.

Ponga la salsa soya en un bol pequeño y agréguele el ajo aplastado. Añada el azúcar, el vinagre, el aceite, la cascara de limón, el jengibre y el jugo de limón. Mezcle bien.

Agregue el aderezo al bol con la ensalada de arroz y mezcle bien. Meta el bol al refrigerador por un mínimo de una hora antes de servir. Disfrute.

CALORÍAS 271,08; GRASA 8.36 grs (sat 1,39; mono 3,81; poli 2,59); PROTEÍNA 8,25 grs; FIBRA 1.84 grs; CARBS 42,56 grs; COLESTEROL 0,00 mg; HIERRO 1,93 mg; SODIO 478,13 mg; CALCIO 72.42 mg