

Ensalada de Arroz al Curry

6 porciones

Este plato de arroz rápido y fácil proporciona cuatro de los cinco grupos de alimentos de MiPlato. Considera agregar más proteínas, como pollo cocido o garbanzos.

- 1 taza de arroz integral, sin cocinar*
- 1 taza de rábanos, fregada con un cepillo para verduras bajo el chorro de agua, cortada en dados
- ½ taza de cebolla roja, fregada con un cepillo para verduras bajo el chorro de agua, cortada en dados
- ½ taza de nueces o semillas picadas (almendras, nueces, semillas de girasol, etc.)
- ½ taza de pasas
- ½ taza de perejil fresco, suavemente frotado bajo agua fría corriente, picado
- 3 cucharada de aceite vegetal
- 3 cucharada de vinagre (de sidra de manzana, vino tinto o vino blanco)
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de curry en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- 1 taza de pollo cocido en dados o garbanzos cocidos (opcional)**



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Resérvelo para que se enfríe.
3. En un tazón grande, combina el arroz, los rábanos, la cebolla, las nueces, las pasas y el perejil fresco.
4. Para hacer el aderezo, mezcla el aceite vegetal, el vinagre, el azúcar, el curry en polvo, la pimienta y la sal (si lo deseas) en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.
5. Agrega el aderezo a la ensalada y mezcla bien.
6. Sirve caliente o fría, como plato principal o como acompañamiento.
7. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Si utilizas arroz sobrante para hacer la receta, utiliza 2½ tazas de arroz cocido. También se pueden utilizar otros tipos de arroz o granos, como quinoa, espelta, arroz salvaje, etc.

**Agrega 1 taza de pollo cocido en dados o garbanzos en el paso 3, si lo deseas.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 190, Grasa total 12g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 10mg, Total de carbohidrato 19g, Fibra dietética 3g, Azúcares 12g, Azúcares añadidos 2g, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 4%