



Ensalada de Brócoli, Aguacate, y Arroz Integral

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz integral cocido
- 1 cabeza de brócoli pequeña, de aproximadamente ½ libra, cortada en ramilletes
- 1 aguacate pequeño, sin semillas y cortado en cubos
- ¼ taza de perejil picado
- ¼ taza de semillas de calabaza
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen

INDICACIONES

1. Prepare un baño de hielo combinando hielo y agua en un recipiente grande. Ponga el agua a hervir y agregue los ramilletes de brócoli. Cueza a fuego lento durante 30 segundos, hasta que el brócoli adquiera un color verde brillante. Escorra de inmediato y coloque en el baño de hielo. Quite los ramilletes del baño de hielo y deje a un lado para que se escurran bien.
2. En un recipiente grande, mezcle el arroz integral, el brócoli, el aguacate, el perejil y las semillas de calabaza.
3. En un recipiente pequeño, mezcle la sal, la pimienta negra, el jugo de limón y el aceite de oliva extravirgen. Bata con un tenedor hasta emulsionar, y vierta la mezcla de arroz integral. Revuelva suavemente y sirva.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	290
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 43mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 544mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families