

Ensalada Mediterránea

6 porciones

Los granos enteros son fuentes importantes de nutrientes tales como zinc, magnesio, vitaminas B y fibra. Hay muchas opciones disponibles para hacer que la mitad de los granos sean enteros.

- 1 taza de arroz integral o quinoa
- 1 taza de tomates, frotado suavemente bajo agua fría, picados
- 1 pepino, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, picado
- ¼ taza de cebolla roja, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, picada
- 1 aguacate, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, picado
- 1 lata (15 oz.) de garbanzos (escurridos y enjuagados)
- ¼ taza de orégano o cilantro fresco, o 1 cucharada de orégano seco (opcional)
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de jugo de limón o lima
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de ajo, finamente picado
- ½ cucharadita de sal (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Prepare el arroz o la quinoa de acuerdo a las instrucciones del empaque. Deje enfriar.
3. Combine el arroz (o quinoa), los tomates, el pepino, la cebolla, el aguacate y los garbanzos en un tazón grande. Agregue orégano o cilantro, si lo desea.
4. En otro tazón, mezcle todos los ingredientes para hacer el aderezo.
5. Vierta el aderezo sobre la mezcla de la ensalada y revuelva.
6. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Se puede utilizar un aderezo italiano o hummus en vez del aderezo de la receta, si lo desea.

Información nutricional por porción: Calorías 300, Grasa total 16g, Grasa saturada 2g, Proteína 8g, Total de carbohidrato 32g, Fibra dietética 7g, Azúcares 2g, Azúcares añadidos 0 g, Sodio 210mg.

Fuente: Extensión de Nebraska