

Fiesta Rice

8 Servings

Ingredients

- 2 cups **brown rice**, cooked
- 1 **carrot**, shredded
- 1 cup **broccoli**, chopped fine
- 1 red **onion**, small, chopped
- 1 cup **tomato**, chopped
- 1 bell **pepper**, seeds removed, chopped
- 1 can (15 oz) **kidney beans or black beans**, drained, rinsed
- 2 Tbs **cilantro**, finely chopped
- 2 Tbs **red wine vinegar**, or white or cider vinegar
- 1 Tbs **vegetable oil**
- Salt** and **Black pepper** to taste



Nutrition Information

Serving Size: 1 ¼ cup

Calories: 120

Total Fat: 2.5g

Saturated Fat: 0g

Protein: 6g

Sodium: 120mg

Carbohydrates: 21g

Added Sugar: 0g

Fiber: 5g

Instructions

1. Mix the prepared vegetables with cooked rice.
2. In a small bowl, mix vinegar, oil, cilantro and pepper, and pour over mixture.
3. Add beans and toss well. Serve cold and enjoy!

Ensalada de Arroz Fiesta

8 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas **arroz integral**, cocido
- 1 **zanahoria**, rallada
- 1 taza **brócoli**, cortado finamente
- 1 **cebolla roja**, pequeña picada
- 1 taza **tomate**, picado
- 1 **pimiento dulce** sin semillas y picado
- 1 lata (15 onzas) **frijoles** (habichuelas/ caraotas/porotos) rojos u otros tipo, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas **cilantro** picado
- 2 cucharadas **vinagre** (de vino rojo, blanco o de cidra)
- 1 cucharada **aceite vegetal**
- sal y pimienta** al gusto



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 ¼ taza

Calorías: 120

Grasa Total: 2.5g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 6g

Sodio: 120mg

Carbohidratos: 21g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 5g

Preparación

1. Mezcle los vegetales preparados con el arroz.
2. En un tazón pequeño, agregue el vinagre, el aceite, cilantro y la pimienta. Vierta sobre la mezcla de arroz.
3. Agregue los frijoles y mezcle bien. Sirva frío. ¡Buen provecho!

