

Rice Salad Two Ways

6 servings

cost per serving: \$0.28



INGREDIENTS

- 1½ cups cooked brown rice, cooled (p. 149)
- ¼ cup diced green bell pepper
- ¼ cup thinly sliced radishes
- ¼ cup thinly sliced green onions
- ¼ cup finely chopped carrots
- Cilantro-Lime or Lemon-Herb Dressing*
- ¼ cup pumpkin seeds, toasted**

NUTRITION FACTS

Per Serving		%DV*
<i>Serving Size:</i>	<i>½ recipe</i>	
Calories	166	
Total Fat	12g	15%
Saturated Fat	2g	9%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	204mg	9%
Carbohydrate	15g	5%
Fiber	2g	6%
Total Sugars	1g	
Includes 0g Added Sugar		0%
Protein	3g	

*based on a 2000 calorie diet

INSTRUCTIONS

- In a large bowl, combine the rice, bell pepper, radishes, green onions, and carrots.
- In a small bowl, combine all of the dressing ingredients except for the oil.
- Mix together and slowly pour in oil, whisking until well blended.
- Add the dressing to the salad and mix well.
- For best flavor, let sit for a few hours before serving. Garnish with toasted pumpkin seeds. Serve chilled or at room temperature.

*Choose Cilantro-Lime or Lemon-Herb Dressing:

Cilantro-Lime Dressing:

- 1-2 jalapeños, seeded and finely chopped
- ¼ teaspoon ground cumin
- 2 tablespoons chopped cilantro
- 1½ tablespoons lime juice (about 1 lime)
- ½ teaspoon salt
- ¼ cup canola or olive oil

Lemon-Herb Dressing:

- 1 tablespoon lemon juice (about half a lemon)
- ½ garlic clove, minced
- ½ tablespoon fresh herbs (basil, dill, marjoram) or ½ teaspoon dried herbs
- 1 tablespoon chopped parsley
- 2 tablespoons olive or canola oil

**To toast pumpkin seeds, heat them in a dry skillet for 5–10 minutes, stirring occasionally, until they begin to brown and become fragrant.



www.sustainablefoodcenter.org

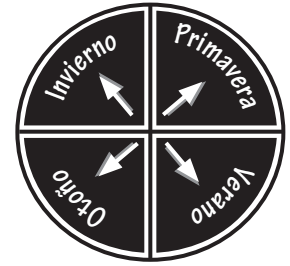




Ensalada de arroz, dos versiones

6 porciones

costo por porción: \$0.28



INGREDIENTES

- 1½ tazas de arroz integral cocido y enfriado (pág. 148)
- ¼ taza de pimiento verde cortado en cubitos
- ¼ taza de rábanos en rodajas finas
- ¼ de cebollines rebanados finos
- ¼ taza de zanahoria picada fina
- Aderezo de cilantro y limón verde, o Aderezo de limón amarillo y hierbas de olor*
- ¼ taza de pepitas de calabaza, tostadas**

DATOS de NUTRICIÓN

Por Porción		%VD*
Tamaño de porción:	½ receta	
Calorías	166	
Grasa Total	12g	15%
Grasa Saturada	2g	9%
Colesterol	0mg	0%
Sodio	204mg	9%
Carbohidrato	15g	5%
Fibra	2g	6%
Azúcar Total	1g	
Incluye 0g Azúcar Añadido		0%
Proteína	3g	

*Basado en una dieta de 2,000 calorías

INSTRUCCIONES

En un tazón grande, combine arroz, pimiento verde, rábanos, cebollines y zanahorias.

En un tazón pequeño, ponga todos los ingredientes del aderezo excepto el aceite.

Con un batidor de alambre, revuelva todo y vierta lentamente el aceite, batiendo hasta que todo esté bien mezclado.

Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle bien.

Para realzar el sabor, deje reposar durante unas horas antes de servir. Al servir añada las pepitas de calabaza tostadas. Sirva frío o a temperatura ambiente.

*Escoja Aderezo de cilantro y limón verde, o Aderezo de limon amarillo y hierbas de olor:

Aderezo de cilantro y limón verde:

- 1-2 jalapeños, sin semilla y picados finamente
- ¼ cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1½ cucharadas de limón verde (más o menos 1 limón)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de aceite de canola o aceite de oliva

Aderezo de limón amarillo y hierbas de olor:

- 1 cucharada de jugo de limón (más o menos medio limón)
- ½ diente de ajo, picado finamente
- ½ cucharada de hierbas de olor frescas (albahaca, eneldo, mejorana) o ½ cucharadita de hierbas de olor secas
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola

** Para tostar las pepitas de calabaza, tueste en una sartén sin aceite y revolviendo ocasionalmente, de 5 a 10 minutos, hasta que empiecen a dorarse y suelten un aroma agradable.