



## Ensalada del Suroeste con Aderezo de Chipotle

Numero de raciones: 12

Tamaño de raciones: 1 cup

### Equipo:

Arrocera

### Ingredientes:

2 tazas del vaso de la arrocera de arroz integral o 1 ½ tazas

2 15 oz latas frijoles negros, escurridos y lavados

1 pimienta roja, picada

1 cebolla morada, picada

1 aguacate, picado

1 taza cilantro, picado

### Aderezo:

1/3 taza aceite de oliva, 4 cucharadas de jugo de naranja, recién exprimidas (sobre 2 naranjas), ½ de una lata de chile chipotle en salsa adobe, bien picados, mas i cucharadita de salsa adobe, 2 cucharadas vinagre de vino tinto, 1 cucharadita comino, 1 cucharadita chile en polvo, ½ cucharadita sal and ¼ cucharadita pimienta

### Direcciones:

Eche el arroz en la arrocera, agregue agua hasta la línea 2 y agregue una pizca de sal. Cocine. Agregue el arroz cocinado, frijoles, pimientos y cebolla en un tazón grande. Agregue la mitad del aderezo, remueve, agregue los aguacates u cilantro, mas aderezo al gusto, sal y pimienta al gusto y remueva.

Para el aderezo: Bata todos los ingredientes y déjelo a un lado.

**Costo por recita:** \$14.04

**Costo por ración:** \$1.17

**Raciones de MiPlato:** 1 ración grano, 1 ración verdura

### Datos de Nutrición de Ensalada

#### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones 12

Cantidad por Ración

**Calorías 246**

**% Valores Diarios\***

<b>Grasa Total</b>	5g	<b>8%</b>
Grasa Saturada	1g	<b>5%</b>
Grasa <i>Trans</i>	0g	
Grasa Poliinsaturada	1g	
Grasa Monoinsaturada	3g	
<b>Colesterol</b>	0mg	<b>0%</b>
<b>Potasio</b>	485mg	<b>14%</b>
<b>Sodio</b>	165 mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidrato Total</b>	43g	<b>14%</b>
Fibra Dietética	8g	<b>32%</b>
Azucares	2g	
<b>Proteínas</b>	9g	<b>18%</b>

### Datos de Nutrición de Aderezo

#### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 cucharadas

Raciones 12

Cantidad por Ración

**Calorías 61**

**% Valores Diarios\***

<b>Grasa Total</b>	6g	<b>9%</b>
Grasa Saturada	1g	<b>5%</b>
Grasa <i>Trans</i>	0g	
Grasa Poliinsaturada	1g	
Grasa Monoinsaturada	5g	
<b>Colesterol</b>	0mg	<b>0%</b>
<b>Potasio</b>	27mg	<b>1%</b>
<b>Sodio</b>	26 mg	<b>1%</b>
<b>Carbohidrato Total</b>	1g	<b>0%</b>
Fibra Dietética	0g	<b>0%</b>
Azucares	1g	
<b>Proteínas</b>	0g	<b>0%</b>