

Receta para Granos Integrales para almuerzos/cenas

Arrocera

Ensalada con Frijoles Blancos, Naranjas, Jicama, y Bulgur



Ingredientes:	Costo Aprox.*
1 - 15 oz lata de frijoles blancas, lavados	\$1.49
1 naranja grade sin piel y picada	\$.79
2 tazas de medir de jicama, picado en cubos	\$1.00
¼ taza de medir de semillas de calabaza, tostadas	\$1.59
1 taza de bulgur (del vaso de la arrocera)	\$.56
½ taza de medir de cebolla verde, picado	.35
Jugo de 3 limones verdes	\$1.17
¼ taza de aceite de olivo	.25**
¼ cucharita chili en polvo ¼ cucharita azucar, pizca de Tabasco	.75**
Total:	\$7.95

de raciones: 6. **Costo por ración: \$1.32**

* Basado en los precios de Peapod que se encuentra *on-line*

** Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados

Direcciones: Enjuagar bulgur. Añade bulgur a la arrocera con 2 tazas de agua (del vaso de la arrocera) . la olla. Presione hacia abajo "en" botón. Empuje el botón hacia abajo. Cuando el botón "salte" hacia arriba desenchufa la arrocera.. Ponga la cebolla, semillas, jícama, frijoles, naranja, en un tazón. Mezcla. Añade bulgur y mezcla. Para el aderezo: Incorpore jugo de limón, aceite de oliva, chile en polvo, azúcar y *tabasco* y *mezcla*. Verte el aderezo sobre la ensalada. Añade sal y pimienta al gusto. Sirva.

Valor Nutricional para una ración
Calorías 292

Grasa Total	13 g
Grasa Saturada	2 g
% de total diario	10 %
Carbohidratos	35 g
Proteína	11 g
Fibra	9 g

Basado en una dieta de 2000 calorías
% de total diario

Vitamina A	3 %
Vitamina C	35 %
Calcio:	8 %
Hierro	60 %
Buena fuente de*	Magnesio, potasio, zinc, Vitaminas B, Vitaminas E
*(10% o más del CDR)	

