

Receta de almuerzos/ cenas basados en granos integrales

Arrocera

Ensalada de Quínoa



Ingredientes	Costo Aprox. *
1 lb. Bolsa de Quínoa, (use 1 taza seca para 3 tazas cocinadas)	\$1.70
1 pinta de tomates pequeños (use 1 taza, cortadas por la mitad)	\$1.74
½ de 1 cebolla morada, picada (o cebollín)	\$. 89
1 pepino pequeño, pelado o ½ pepino inglés, corte en cuartos de largo, en rodajas	\$. 75
1 - 15 oz. lata frijoles Great Northern, escurridos y lavados	\$1.29
1 puñado de perejil italiano fresco (use ¼ taza picado)	\$. 75
1 – 16 paquete de pepitas de girasol (use 2/3 taza)	\$1.65
Condimentos: sal, 2 limones (use 1/3 taza jugo), aceite de oliva (3 cucharadas), pimienta negra molida al gusto	\$1.00**
Total	\$13.16

de raciones: 8 **Costo por ración: \$ 1.22**

*Basado en los precios del sitio Web de Peapod.

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

Direcciones: Combine quínoa cocinada, tomates, pepino, cebolla, frijoles, pepitas de girasol y perejil; remueva ligeramente. Sirva fría o a temperatura ambiente.

Información Nutricional por una ración de 1 taza:

Calorías	228	
Grasa Total	11.5	g
Grasa Saturada	1.4	g
% de total diario	6.4	%
Carbohidratos	28	g
Proteína	8.5	g
Fibra	6	g

	% de total diario	
Vit A	11.7	%
Vit C:	17.4	%
Calcio:	5.9	%
Hierro	19.6	%
Buena fuente de*	<i>Niacina, Vitamina B6, Magnesio, Potasio</i>	
*(10% o más del RDA)		

basada en una dieta de 2000 calorías

