Ensalada de Arroz Silvestre de Pistacho Naranja

Ingredientes:

Para ensalada

2/3 taza de arroz integral, seco
2/3 taza de arroz silvestre, seco
3 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
1 naranja
10 hojas grandes de albahaca, cortadas en cintas
1/4 taza de cebolla roja, picada
3 cucharadas de pistachos picados

Para el aderezo

1/3 taza de vinagre de vino tinto
1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de zumo de naranja
1 1/2 cucharadita de mostaza de Dijon
1 cucharadita de miel
1/4 cucharadita de sal

Nutrition Facts

Serving Size 3/4 cup (172g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 80
	% Daily Value*
Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 110mg	**5%**
Total Carbohydrate 27g	**9%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 4g	
Protein 5g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 25%
Calcium 2% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Indicaciones:

1. Combinar el arroz integral, el arroz silvestre y el caldo en una cacerola mediana y llevar a ebullición. Cubra, vuelva a encerrar el fuego a fuego lento y cocine hasta que se evapore toda el agua y el arroz esté completamente cocido, de 45 a 55 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar elycompleto.
2. Tostar los pistachos en un pequeño sartén seco sobre fuego medio-alto hasta que este fragante, unos 3 minutos, revolviendo ocasionalmente; dejar enfriar.
3. Rallar la ralladura de la naranja; medir 1 cucharadita y apartar.
4. Cortar la parte superior e inferior de la naranja. Páselo sobre el extremo y retire el resto de la cáscara y la parte blanca cortando la naranja, siguiendo su curva con cuchillo. Retire cada segmento naranja.
5. Cuando el arroz esté fresco, añadir secciones de naranja, albahaca, on-ion, pistachos y ralladura. Mezcla para incorporar. Para el aderezo, batir juntos vinagre, aceite, jugo de naranja, mostaza, miel y sal en un bol pequeño. Verter sobre la mezcla de arroz y echar para incorporar. Mantenga las sobras en el refrigerador en un recipiente hermético.

Para más informaciónen contacto con The Living Whole
Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o email
livingwhole@llu.edu.