

Ensalada de Salmón con Naranja

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz integral, sin cocinar
- 1 lata de 5 onzas de salmón
- 2 naranjas
- 2 cucharaditas de chile en polvo

INSTRUCCIONES:

1. En una olla grande, hierva 1 taza de arroz integral con 2 tazas de agua. Cocine a fuego mediano hasta que el agua se absorba.
2. Pele y corte las naranjas en cubitos.
3. Abra la lata de salmón y extraiga el exceso de líquido.
4. Una vez que el arroz esté cocido, colóquelo en un tazón.
5. Agregue el salmón, las naranjas en cubitos y el chile en polvo.
6. Agregue sal a gusto



DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción

Calorías	113
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	157 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra	3 g
Azúcar	6 g
Incluye og de azúcar agregada	
Proteína	7 g
Fósforo	181 mg
Potasio	275 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Estufa o plato caliente
- Cuchillo
- Olla grande
- Abridor de latas

CONSEJOS PARA LA RECETA:

- Esta ensalada puede servirse fría o caliente.
- Haga esta receta con cualquier grano entero. Para variar, pruebe con cebada, bulgur (trigo) o cuscús de trigo entero.
- ¿No tiene naranjas? Use mandarinas en lata sin el jugo.

Receta sometida por el departamento de Dietética de la Universidad de Mount Mary

Recetas adicionales disponibles en healthyshelves.org