



Arroz Confeti Picante

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de enfriamiento: 45 minutos

Costo por porción: \$0.28

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Tazón grande para mezclar
- Cuchara

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz integral cocido, frío
- ½ cebolla mediana amarilla o roja, picada
- ½ jalapeño pequeño, fresco (opcional)
- ½ taza de elote enlatado
- ½ taza de frijoles negros enlatados
- ½ taza de tomate en cubitos y sin semilla
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ¼ de taza de cilantro fresco
- 2 tazas de salsa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave y corte todas las verduras y póngalas en un tazón grande.
3. Agregue el arroz, el elote, los frijoles, el comino, la sal y la pimienta.
4. Cubra y refrigere por 45 minutos o toda la noche.
5. Antes de servir la ensalada, agréguele la salsa y el cilantro.
6. Sírvala fría.



**BETTER LIVING
FOR TEXANS**

Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ½ taza	
Porciones en el paquete 12	
Cantidad por porción	
Calorías 90	Calorías de grasa 5
%Valor Diario*	
Grasa total 0.5g	1%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 19g	6%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 2g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 15%
Calcio 2%	Hierro 2%