



Citrus Rice Salad

Serves 4 | \$3.85

200 calories | 12g fat (1.5g sat fat) | 180mg sodium | 22g carbs | 4g fiber | 4g protein per serving

Ingredients

- ¾ cup uncooked, instant brown rice
- 1 Tablespoon olive oil
- ½ red onion
- ¼ teaspoon salt
- 1 Tablespoon red wine vinegar
- 1 large navel orange
- ½ avocado
- ¼ cup sunflower seeds

1. Prepare the rice according to the package instructions.
2. Transfer to a large bowl, toss with oil then allow to cool.
3. Chop the onion and combine with salt and vinegar in a small bowl, set aside.
4. Peel orange and avocado, and cut into bite-size pieces.
5. Toss all the ingredients in the large bowl with the rice. Serve cold.

Recipe Tips: This recipe can be made with any whole grain – try pearl barley, bulgur or whole wheat couscous in place of the brown rice

capitalareafoodbank.org/recipes

Good For You

- Use brown rice rather than white rice because it has more vitamins and dietary minerals

Plan Ahead

- Add lime juice to your left over avocado and red onion to make guacamole



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Ensalada de arroz y cítricos

4 porciones | \$3.85

200 calorías | 22g carbohidratos | 12g grasa (1.5g grasa saturada) | 4g proteína | 180mg sodio | 4g fibra cada porción

Ingredientes

- ¾ tazas de arroz integral instantáneo, crudo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla roja
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de vinagre rojo
- 1 naranja navel, grande
- ½ aguacate
- ¼ taza de semillas de girasol

1. Cocine el arroz usando las direcciones de la caja.
2. Transfiera el arroz cocinado a un tazón grande.
3. Ponga aceite y enfríe.
4. Corte la cebolla y combine con sal y vinagre en un tazón pequeño, ponga al lado.
5. Pele la naranja y el aguacate, y corten en pedazos pequeños.
6. Mezcle todos los ingredientes en el tazón grande con el arroz. Sirva frío.

Consejo de cocina: Pueda usar otros granos para esta receta- trate búlgaro, cebada perlada, cuscús integral en vez de arroz integral.

Bueno para su salud

- Use arroz integral en vez de arroz blanco porque el arroz integral tiene más minerales y vitaminas

Planifique

- Añada jugo de limón verde a la otra mitad de aguacate y cebolla. Mézcle y haga guacamole

