



MEDITERRANEAN RICE SALAD

PREP TIME: 60 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 20 minutes

SERVES: 11

INGREDIENTS

- 1 cup long grain rice
- 1 teaspoon salt
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon orange zest
- 2 tablespoons orange juice
- 1/8 cup extra virgin olive oil
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 4 scallions, chopped
- ¾ cups chopped dates or raisins
- ¾ cups chopped sliced almonds or pistachios, toasted
- ¼ cup chopped fresh parsley leaves



PREPARATION

1. Bring 6 cups water to boil in a large pot. Toast rice until faintly fragrant and some grains turn opaque, about 8-10 minutes.
2. Add 1 teaspoon salt and toasted rice to boiling water. Return to boil and cook, uncovered, until rice is tender, 8 to 10 minutes. Drain rice, spread on rimmed baking sheet, and cool completely, at least 20 minutes. Transfer cooled rice to large bowl.
3. Whisk together lemon juice, orange zest and juice, oil, cinnamon, and pepper in a bowl. Add scallions, dates, almonds, parsley, and dressing to bowl with rice and toss to combine. Let stand until flavors blend, about 20 minutes. (Salad can be covered and refrigerated for up to 1 day. Bring back to room temperature before serving.)

ADAPTED FROM

Cookcountry.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

11 servings per container
Serving size 1/2 cup (54g)

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 210mg 9%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 41mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 127mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 10/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE ARROZ MEDITERRÁNEO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 20 minutos

PORCIONES: 11

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz de grano largo
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1/8 taza de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita canela molida
- ¼ cucharadita pimienta negra molida
- 4 cebolletas, picadas
- ¾ tazas de dátiles o pasas, picadas
- ¾ tazas de almendras rebanadas o pistachos, tostados
- ¼ taza de hojas de perejil frescas, picadas

PREPARACIÓN

1. Traiga 6 tazas de agua a hervir en una olla grande. Tueste el arroz ligeramente hasta fragante y algunos granos se vuelvan opacos, unos 8-10 minutos.
2. Añadir 1 cucharadita de sal y arroz tostado al agua hirviendo. Volver a hervir y cocer, destapado, hasta que el arroz esté tierno, de 8 a 10 minutos. Drene el arroz, extiéndalo en una hoja de hornear y deje enfriar, al menos 20 minutos. Transfiera el arroz enfriado a un tazón grande.
3. Mezcle el jugo de limón, la ralladura de naranja y el jugo, el aceite, la canela y pimienta en un tazón. Añada las cebolletas, los dátiles, almendras, el perejil y el aderezo al tazón con arroz y mezcle. Deje reposar hasta que los sabores se mezclen, unos 20 minutos. (la ensalada puede ser cubierta y refrigerada por hasta 1 día. Vuelva a la temperatura ambiente antes de servir.)

ADAPTADA DE

Cookscountry.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

11 servings per container
Serving size 1/2 cup (54g)

Amount per serving
Calories 170

	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 41mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 127mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés