Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Ensalada Hoppin' John

Prep:

5 minutos

Total:

5 minutos

Sirve:

10 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
small mixing bowl
large mixing bowl
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Katherine Lawrence
En nombre del Comité de Médicos por una Medicina Responsable (PCRM)
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Esta ensalada es nuestra receta familiar cuando queremos picar algo rápido, pero abundante. Tiene arroz integral, guisantes y un montón de verduras que la convierten en una comida completa. Encuentra más recetas como esta en www.PCRM.com.

2 tazas de guisantes, cocidos (344 g)
1½ tazas de arroz intregral, cocido (293 g)
½ taza de cebolletas, picadas (50 g)
1 - 2 tallos de apio, cortados con Cono #4

Preparación :

1. En un bol grande, combina los guisantes, el arroz, las cebolletas, el apio, los tomates y el perejil.
2. En un bol pequeño, mezcla el zumo de limón. la sal y el ajo. Vierte sobre la ensalada.
3. Mezcla bien y mete en la nevera 1 - 2 horas, antes de servir.

Información nutricional por ración

Calorías: 81
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 127mg
Carbohidratos: 16g
Fibra Dietética: 3g
Azúcar: 2g
Proteína: 4g