

# Receta de Ensalada de Arroz Integral y Col Rizada



Rinde: 1½ tazas

## Ingredientes

1 taza de arroz integral cocido

¼ taza de col rizada, triturada (u otra hoja verde de estación)

¼ taza de zanahoria rallada

1 cucharada de cebollino

3 ramitas de cilantro, finamente picado (opcional)

¼ taza de aderezo de soja y miel

## Instrucciones para adultos

Supervise y ayude cuando sea necesario.

## Instrucciones para niños

- Usa cuchillos de plástico o las manos para cortar la col rizada, el cebollino y el cilantro en trocitos. Colócalos en un recipiente pequeño.
- Usa un rallador con contenedor para triturar las zanahorias y agrégalas a los demás vegetales.
- En un recipiente grande, mezcla el arroz y todos los vegetales.
- Agrega el aderezo de soja y miel y mezcla todo.
- ¡A servir y a disfrutar!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios  
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.  
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en [www.foodliteracycenter.org](http://www.foodliteracycenter.org)



# Aderezo de salsa de soja y miel

Rinde: 1 y 1/4 tazas de aderezo para ensalada

## Ingredientes

- 1/2 taza de aceite de canola
- 1/4 de taza de aceite de sésamo
- 1/4 de taza de vinagre de arroz
- 1/4 de taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de miel

## Instrucciones para adultos

Ayude a los niños a medir los ingredientes de la receta.

## Instrucciones para niños

- Mide los ingredientes y ponlos en un frasco. Cierra bien la tapa. Agita hasta que se mezcle todo, unos 30 segundos o más.
- Puedes guardar el aderezo que sobre en el refrigerador. Se conserva varias semanas.



¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios  
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.  
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en [www.foodliteracycenter.org](http://www.foodliteracycenter.org)

