

Ensalada de calabaza bellota, arándanos y col rizada

8 porciones

- 1 taza de arroz integral, sin cocer
- 2 tazas de caldo de verduras, sin sal añadida
- 1 calabaza bellota, lavada con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, en cubos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de miel de maple
- 1 cucharadita de mostaza (Dijon u otra)
- 4 tazas de hojas de col rizada, frotadas suavemente con agua corriente fría, picadas
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1/4 taza de semillas de calabaza
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y prepare las verduras.
3. Precaliente el horno a 375 grados.
4. Cocine el arroz en caldo según las instrucciones del paquete.
5. Mezcle la calabaza en cubos con aceite vegetal, sal y pimienta. Coloque la calabaza en una sartén para horno. Ase la calabaza durante 20 minutos o hasta que esté tierna.
6. Combine el vinagre, el aceite vegetal, la miel de maple y la mostaza en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.
7. Coloque la col rizada en un tazón grande y vierta la mitad del aderezo por encima. Masajee las hojas durante unos 2-3 minutos hasta que se ablanden. Agregue arroz cocido, calabaza, arándanos secos, semillas de calabaza y queso feta si lo usa. Mezcle hasta que esté combinado.
8. Vierta la cantidad deseada de aderezo restante y mezcle.
9. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

Información nutricional por porción: Calorías 280, Grasa total 15g, Grasa saturada 3.5g, Colesterol 10mg, Sodio 210mg, Carbohidratos totales 34g, Fibra 2g, Azúcares totales 8g, incluye 5g de azúcares agregados, Proteína 5g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 6%, Potasio 8%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.