

Ensalada de Verano

INGREDIENTES:

Un recipiente de lechuga (de la caja de comida) lavado y puesto en un tazón grande

- 1 pepino, lavado y cortado en cubitos
- 1 tomate cortado en cubos
- Agregue el apio y el repollo morado de la caja de comida
- Agregue 1 taza o bolsa de zanahorias
- 1-2 tazas de arándanos descongelados.
- 2-3 paquetes de paquetes de pollo cocido en la caja de comida
- Opcional: picar una cebolla para agregarla a la salada
- Opcional: Arroz jazmín (ver receta a continuación)



Escanéame

INSTRUCCIONES:

Agregue todos los ingredientes a su ensaladera regue lo que desee de la lista o más si lo desea). Mezcle con el aderezo (vea la receta a continuación) y disfrútele!

Aderezo:

- Usando un frasco con tapa, agregue de 1/4 a 1/2 tazas de aceite (aceite de oliva si lo tiene)
- Agregar jugo de limón fresco
- Agregar una pizca de pimienta u otros condimentos que te gusten
- Agitar bien

Cómo cocinar arroz jazmín:

- 1 1/4 tazas de agua
- 1 taza de arroz jazmín
- Ponga el agua y el arroz en una cacerola, deje hervir a fuego alto lo más rápido que pueda.
- Tape y baje el fuego a fuego lento y tape, cocine 12 minutos. ¡No levante la tapa!
- Deje reposar el arroz durante 10 minutos para que el arroz termine de cocinarse. Si omite esto, los granos están húmedos y ligeramente duros en el medio. Esponje el arroz y agregue condimentos y tómelo a un lado o agréguelo a la ensalada.

