

# Fiesta Rice Salad



## Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 cup brown rice, cooked
- 1 carrot (shredded)
- 1 cup broccoli, chopped fine
- 1 small red onion, chopped fine
- 1 cup tomato, chopped
- 1 bell pepper, sweet, any color
- 1 can (15 oz.) kidney beans, drained and rinsed
- 2 Tbsp cilantro, chopped fine
- 2 Tbsp red wine vinegar
- 1 Tbsp vegetable oil
- Salt & pepper to taste



## Instructions

1. Wash hands with soap and water for 20 seconds.
2. Wash and chop vegetables and mix with cooked rice.
3. In a small bowl combine vinegar, oil, cilantro, salt and pepper and pour over the rice and vegetables.
4. Add beans and toss well. Serve cold and enjoy!

Use your favorite vegetables - zucchini, summer squash, or corn! Use frozen or canned when fresh vegetables are not in season. Try a squeeze of lemon or lime juice in place of vinegar!

**UCONN**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES

  
**UCONN SNAP-Ed**  
**HEALTHY FAMILY CT**  
Spend Smart • Eat Well • Feel Great



# Ensalada de Arroz Fiesta



## Ingredientes

Sirve: 4 porciones

- 1 taza arroz integral, cocido
- 1 zanahoria (rallada)
- 1 taza brécol cortado finamente
- 1 cebolla roja pequeña picada
- 1 taza tomate picado
- 1 pimiento dulce (verde, rojo o amarillo) sin semillas y picado
- 1 lata frijoles rojos u otros frijoles, escurridos y enjuagados (15 onzas)
- 2 cucharadas cilantro (o otras hierbas frescas) picadas en trozos pequeños
- 2 cucharadas vinagre (de vino rojo, blanco o de sidra)
- 1 cucharada aceite vegetal
- sal y pimienta a gusto



## Preparación

1. Lave y pique los vegetales y mézclelos con el arroz cocido.
2. En un tazón pequeño, agregue el vinagre, el aceite, el cilantro, la sal y la pimienta. Vierta sobre la mezcla de arroz.
3. Agregue los frijoles y mezcle bien. Sirva frío. ¡Buen provecho!

Utilice sus vegetales favoritos-calabacín, calabaza, o maíz. Utilice congelados o en conserva cuando las verduras frescas no están disponibles. ¡Pruebe con un poco de limón o jugo de limón en vez de vinagre!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**UCONN**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES

  
**HEALTHY FAMILY CT**  
Spend Smart • Eat Well • Feel Great