Ensalada Asiática con Arroz Integral y Aderezo de Sésamo y Jengibre

Sirve: 50 Porciones

	50 Porciones	
Ingredients	Weight	Measure
Repollo, rallado		3 1/8 taza
Repollo rmorado, rallado		3 1/8 taza
Zanahorias, ralladas		1 cuarto gl 2 1/4 taza
Pimiento rojo sin semillas,		

pequeños		
Cebolletas, en rodajas		1 1/2 taza 1 Cda
Arvejas dulces, limpias y cortadas en mitad o en tercios		3 1/8 taza
Aderezo Newman's de sésamo y jengibre, bajo en calorías		3 1/8 taza
Lechuga romana, limpia y cortada en pedazos pequeños		1 cuarto gl 2 1/4 taza
Arroz Integral		3 cuarto gl 1/2 taza
Semillas de sésamo		1 1/2 taza 1 Cda

Preparación

1. Mezcle los repollos, zanahorias, pimientos, cebolla y guisantes en un tazón de mezclar.

2. Ponga el aderezo de ensalada en los vegetales, revolviéndolos para que se cubran en forma pareja.
3. Agregue el arroz y la lechuga a la mezcla de vegetales justo antes de servir y mezcle bien.
4. Transfiera la ensalada a la bandeja para servir.
5. Cubra con semillas de sésamo y sirva.

Notas

Consejo para servir:

Los vegetales pueden ser marinados en el aderezo durante toda la noche, agregando el arroz y la lechuga antes de servir.

Origen: Smith-Hale College Preparatory School (Recipes for Healthy Kids Competition)