

## Asparagus, Mandarin Orange, Chicken and Rice

**Makes 4 Servings.**

**Prep time:** 35 minutes

**Ingredients:**

**For the Vinaigrette**

2 tablespoons extra virgin olive oil

2 tablespoons rice vinegar

3 tablespoons mandarin orange juice (reserved from oranges)

1 tablespoon soy sauce

**For the Salad**

3 1/3 cups fresh asparagus (trimmed)

2 cans 11 oz cans mandarin oranges (drained, reserve juice)

12 ounces cooked chicken breast (cut into chunks)

3 cups cooked instant brown rice



1. In a small bowl, whisk vinaigrette ingredients, set aside.
2. Cook rice according to package directions.
3. Place whole trimmed asparagus in a large skillet with 1 1/2 inches of water.
4. Bring to a boil, reduce heat and simmer, uncovered, for 2-5 minutes.
5. Rinse with cool water and cut into 1-inch pieces.
6. In a medium size bowl, toss all ingredients.

Nutrition information per serving: Calories 440, Carbohydrate 51g, Fiber 6g, Protein 33g, Total Fat 11g, Saturated Fat 2g



Adapted from [MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Espárragos, Mandarinas, Pollo y Arroz

**Rinde 4 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 35 minutos

**Ingredientes:**

**Para la Vinagreta**

2 cucharadas aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas vinagre de arroz

3 cucharadas jugo de mandarina (reservado de las latas de mandarinas)

1 cucharada salsa de soja

**Para la Ensalada**

3 1/3 tazas espárragos frescos (recortados)

2 latas de 11 onzas de mandarinas (escúrralas y reserve el jugo)

12 onzas pechuga de pollo cocida (córtela en trozos)

3 tazas arroz integral instantáneo cocido



1. En un tazón pequeño, bata todos los ingredientes de la vinagreta y déjela de un lado.
2. Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
3. Coloque los espárragos enteros en una sartén grande con 1 1/2 pulgadas de agua.
4. Póngalos a hervir, reduzca el calor y déjelos cocinar a fuego lento, destapado, de 2 a 5 minutos.
5. Enjuáguelos con agua fría y córtelos en piezas de 1 pulgada.
6. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.

Información nutricional por porción: Calorías 440, Grasa Total 11g, Grasa Saturada 2g, Proteína 33g, Carbohidrato 51g, Fibra Dietética 6g



Adaptación de: [MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664