



## ENSALADA FRESCA DE ARROZ Y ATÚN

 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 100 gramos de lechuga, cruda
- 1 taza de café de arroz integral, crudo [75 g]
- 6 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera [18 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [60 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echa una cucharada de aceite de oliva en una olla y, cuando esté caliente, agrega un diente de ajo en láminas. Cuando empiece a coger color, agrega el arroz. Da unas vueltas un par de minutos y añade el agua caliente y un poco de sal. Cocina a fuego alto durante 7 minutos y después baja el fuego y cocínalo a fuego lento 8 minutos más. Si en este tiempo se ha absorbido todo el agua y aún sigue duro, añade un poco más de agua. Déjalo reposar.
- 2º Mientras se prepara el arroz aprovecha para preparar los ingredientes de la ensalada. Lava el tomate y córtalo en dados del tamaño que te agrada. Pica varias hojas de lechuga. Pela y ralla una zanahoria. Corta varias aceitunas negras en rodajas (quítales el hueso en su caso). Por último, escurre las latas de atún.
- 3º En un recipiente vierte varias cucharadas del arroz que has preparado. Vierte los ingredientes que acabas de preparar: el tomate, la lechuga, la zanahoria, las aceitunas y el atún. Revuelve con suavidad de manera que todos los ingredientes queden bien integrados. Lista la ensalada.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [208 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	236 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	21 %
H. CARBONO	16 g	33 g	13 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	169 mg	352 mg	15 %