



ENSALADA DE ALUBIAS CON ARROZ Y TOMATE

Esta ensalada queda muy bien si la aliñas con aceite de oliva, un chorrito de limón y sal.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla morada, cruda [80 g]
- 1/2 taza de café de arroz integral, crudo [38 g]
- 75 gramos de alubia pinta, cocinada
- 1/4 lata pequeña de maíz, hervido, en lata [35 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si no tienes arroz cocido debes comenzar preparando el arroz. Para ello 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 una taza de arroz. Da unas vueltas un par de minutos y añade dos tazas agua caliente y una cucharadita de sal. Cocina a fuego alto durante 7 minutos y después baja el fuego y cocina a fuego lento 8 minutos más. Si en este tiempo ha absorbido todo el agua y aún sigue duro, añade un poco más de agua. Déjalo reposar un poquito.
- 2º Pica la cebolla finamente.
- 3º Lava y corta en dados el tomate.
- 4º Termina esparciendo por encima un puñado de cilantro picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [289 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	412 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	44 %
H. CARBONO	25 g	73 g	28 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	1 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	19 g	75 %
SODIO	48 mg	140 mg	6 %