



## ENSALADA DE ARROZ CON ATÚN Y GARBANZOS

 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 Lata de atún claro al natural HACENDADO [80 g]
- 1 taza de café de arroz integral, crudo [75 g]
- 210 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 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 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 Prepara los ingredientes de la siguiente manera. Pela la zanahoria y córtala en trocitos pequeños. Lava y corta el tomate en trozos del tamaño que te agrada. Saca el atún de su lata. Y por último, escurre los garbanzos de su bote y lávalos.
- 3º En un recipiente o bowl vierte 5-6 cucharadas de arroz y vierte todos los ingredientes que tienes reservados: la zanahoria, el tomate, el atún y los garbanzos. Revuelve con suavidad y, si quieres, aliñala con un poco de aceite y sal. ¡Genial!
- 4º Puedes sustituir el tomate por tomates cherry o la variedad de tomate que tengas por tu nevera.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [271 g]	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	426 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	45 %
H. CARBONO	20 g	54 g	21 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	13 g	52 %
SODIO	21 mg	56 mg	2 %