



ENSALADA GRIEGA DE ARROZ

 15 minutos

 1 hora

 6 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de aceite de oliva extra virgen
- 800 gramos de agua
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 300 gramos de arroz crudo
- 300 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 12 piezas de jitomate cereza [300 g]
- 150 gramos de queso ricotta los portales®
- 100 gramos de aceituna negra sin hueso en rodajas
- 10 gramos de menta
- 30 gramos de jugo de limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [356 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	480 kcal	24 %
GRASA	8 g	30 g	46 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	279 mg	994 mg	41 %
H. CARBONO	13 g	46 g	15 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	-