



ENSALADA DE ARROZ SALVAJE

 10 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 40 gramos de pistache
- 50 gramos de nuez pecana
- 60 gramos de vinagre balsámico
- 50 gramos de aceite de oliva
- 2.5 cucharaditas de sal [15 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 3/4 cucharadita de ajo en polvo [3 g]
- 1 cucharadita de cebolla en polvo [2 g]
- 200 gramos de arroz integral crudo
- 170 gramos de arroz salvaje crudo
- 300 gramos de jitomate cherry, en mitades
- 200 gramos de arúgula, en trozos
- 10 gramos de albahaca fresca, finamente picada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [138 g]	% DDR
ENERGÍA	230 kcal	316 kcal	16 %
GRASA	11 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	559 mg	769 mg	32 %
H. CARBONO	30 g	41 g	14 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	-