Jesus Apellaniz Zubiri
Técnico Superior en Dietética

ENSALADA DE COLORES CON ARROZ

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de arroz blanco, crudo (80 g)
- 1 ración individual de lechuga (70 g)
- 50 gramos de pimiento verde, crudo
- 2 cucharadas soperas de maíz, hervido, en lata (40 g)
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda (50 g)
- 30 gramos de rábano, crudo
- 50 gramos de remolacha, en conserva o hervida
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 4 unidades de espárrago blanco, en conserva (80 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hierve el arroz en agua con sal hasta que esté en su punto (si lo prefieres puedes usar arroz ya preparado para calentar un minuto al microondas). Escúrrelo bien, lava las verduras y córtalas en trocitos.

2º Coloca la lechuga en el fondo de la fuente; el arroz, en el centro, y el resto de las verduras alrededor de la fuente, formando puñaditos de colores.

3º Aliña con la cantidad de aceite indicada, vinagre al gusto. Puedes añadir sal, pimienta y orégano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (560 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	563 kcal	28 %
PROTEÍNA	2 g	11 g	22 %
H. CARBONO	15 g	82 g	32 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	114 mg	641 mg	27 %