



## ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL,PALTA,APIO,ACEITUNAS Y SEMILLAS

Con todas las bondades de la palta

30 minutos  
40 minutos  
2 porciones

### INGREDIENTES

- 150 gramos de arroz integral cocido
- 50 gramos de palta, pulpa, fresca
- 50 gramos de apio crudo
- 4 piezas de aceituna verde sin hueso (12 g)
- 5 gramos de semilla de Amapola
- 1 cucharadita de aceite de olivo (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el arroz integral,reservar
- 2º Lavar bien el Apio,cortarlo en finas rodajas
- 3º Cortar las aceitunas,luego pelar la palta
- 4º servir el arroz con palta,apio,aceitunas,semillas y aceite de oliva

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (136 g)	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	199 kcal	10 %
GRASA	9 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	110 mg	149 mg	6 %
H. CARBONO	15 g	20 g	7 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	—