



ENSALADA DE ARROZ

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz integral, hervido
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 5 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera (15 g)
- Un puñado de canónigos, rúcula o mezclum verde
- 1/2o 1 Pimiento de piquillo
- 1 cucharada sopera de alcaparra (9 g)
- Un puñado de frutos secos
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cuece el arroz y deja enfriar por completo para poder montar tu ensalada. Añade todos los ingredientes al gusto y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (230 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 99 kcal | 228 kcal | 11 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 5 g | 11 % |
| H. CARBONO | 8 g | 19 g | 7 % |
| AZÚCARES | 2 g | 4 g | 4 % |
| GRASA | 6 g | 14 g | 19 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 4 g | 18 % |
| SODIO | 247 mg | 569 mg | 24 % |