



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 %