



ENSALADA DE ARROZ, GAMBAS Y AGUACATE

Ensalada de arroz, gambas y aguacate. Puedes agregar más ingredientes como canónigos, rúcula, zanahoria rallada, remolacha, brotes de soja...

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 10 cucharadas soperas colmadas de gamba quisquilla, congelada [130 g]
- 1 unidad mediana de aguacate
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Vinagre
- Perejil
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- Pimienta negra
- Jugo de limón
- 250 gramos de arroz blanco, hervido = 2 vasitos de arroz microondas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla.
- 2º Pica la cebolla. Corta el aguacate.
- 3º En un bowl, añade la cebolla picada y agrega el aguacate cortado en trozos, aceite, sal y jugo de limón.
- 4º En una sartén, con un poco de aceite y ajo picado, saltea las gambas. Agrega sal, perejil y pimienta negra.
- 5º Mientras, calienta los vasitos de arroz en el microondas (1 minuto). Alternativa: cuece 1/4 vaso de arroz en una cazuela.
- 6º ¡Hora de emplatar! Sugerencia de emplatarlo: arroz al fondo del plato, encima los trozos de aguacate y las gambas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [571 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	614 kcal	31 %
PROTEÍNA	5 g	30 g	60 %
H. CARBONO	14 g	77 g	30 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	88 mg	503 mg	21 %