



ENSALADA DE ARROZ, ATÚN Y PEPINO

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo [100 g]
- 1 ración individual de mango, crudo [230 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla morada, cruda [35 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de limón
- 1/4 taza de arroz basmati [50 g en seco]
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado al natural, escurrido [65 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echa una cucharada de aceite de oliva en una olla y, cuando esté caliente, agrega un diente de ajo en láminas. Cuando empiece a coger color, agrega una taza de arroz. Da unas vueltas un par de minutos y añade dos tazas de agua y una cucharadita de sal. Cocina a fuego alto durante 7 minutos y después baja el fuego y cocina a fuego lento 8 minutos más. Si en este tiempo se ha absorbido todo el agua y aún sigue duro, añade un poco más de agua. Déjalo reposar con la tapa puesta un rato.
- 2º Prepara los ingredientes de la siguiente manera: escurre las latas de atún y extrae su carne. Lava, pela y corta en dados el mango. Pica la cebolla y, por último, lava y corta el pepino en rodajas o trozos del tamaño que te agrade.
- 3º En un recipiente vierte todos los ingredientes: el atún, el mango, la cebolla y los trozos de pepino. Vierte varias cucharadas de arroz (pon la cantidad de arroz que te gustaría comer), y revuelve todo. Exprime el jugo de un limón por encima y mezcla todo. ¡Así de fácil!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [385 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	442 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	43 %
H. CARBONO	16 g	63 g	24 %
AZÚCARES	6 g	24 g	26 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	65 mg	252 mg	10 %