

**ENSALADA DE ALUBIAS, ARROZ Y PEPINO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 100gr de arroz hervido
- 80 gramos de alubia blanca, seca, cruda
- 1/4 lata pequeña de maíz, hervido, en lata (35 g)
- 80 gramos de pepino, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si no tienes arroz cocido debes comenzar preparando el arroz. Para ello 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 agua caliente 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 ha absorbido todo el agua y aún sigue duro, añade un poco más de agua. Déjalo reposar un poquito.
- 2º Pica la cebolla finamente.
- 3º Lava y corta en dados el tomate.
- 4º Termina esparciendo por encima un puñado de cilantro picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [268 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 153 kcal | 409 kcal | 20 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 23 g | 45 % |
| H. CARBONO | 27 g | 71 g | 27 % |
| AZÚCARES | 3 g | 9 g | 10 % |
| GRASA | 1 g | 3 g | 4 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 7 g | 19 g | 76 % |
| SODIO | 47 mg | 126 mg | 5 % |