



ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON LANGOSTINOS Y AGUACATE

2 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de tomate cherry maduro, crudo [10 unidades aprox]
- 1/2 unidad grande de cebolla blanca, cruda [100 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 200 gramos de langostino, crudo
- 1/2 unidad mediana de lima, cruda [58 g]
- 1 taza de café de arroz integral, crudo [75 g]
- 7 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera [21 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece el arroz según las instrucciones del paquete.
- 2º Saltea los langostinos pelados en una sartén con un poco de aceite de oliva durante 5 minutos, hasta que la carne esté blanca.
- 3º Deja que tanto el arroz como los langostinos se enfríen un poco antes de añadir los tomates, la cebolla y las aceitunas troceadas.
- 4º En un bol machaca el aguacate con sal y zumo de lima y mezcla con el resto de la ensalada. Ajusta de sal si es necesario.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [393 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	374 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	28 g	56 %
H. CARBONO	9 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	128 mg	504 mg	21 %