



ENSALADA DE MELÓN CON ARROZ INTEGRAL Y SEMILLAS DE SÉSAMO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de arroz integral
- 120 g de pimienta blanco italiano
- 200 g de melón
- 80 g de tomate cherry
- 20 g de semilla de sésamo tostadas
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 10 ml de vinagre balsámico
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Cuece el arroz. Deja enfriar.
- Corta el pimienta en cubos muy pequeños y procede de igual manera con el melón. Los tomatitos por la mitad. En un recipiente, distribuye la ración de arroz para una persona, agrega el pimienta y el melón. Por último, espolvorea con semillas de sésamo y escamas de sal negra, que aportarán mucho color a la ensalada. Sazona con aceite, vinagre balsámico y pimienta.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 50.6 g	Grasas 14.1 g
Kcal 361	Proteínas 5.9 g