



ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 280 g de arroz
- 150 g de pimiento verde
- 300 g de tomate
- 60 g de atún en lata
- 6 unidades de pepinillos
- 5 unidades de cebollitas encurtidas
- 30 g de aceitunas negras sin hueso
- 40 g de aceite de oliva
- vinagre
- 20 g de mayonesa
- hierbas aromáticas

LA PREPARACIÓN

- En una cazuela, cocer el arroz con agua (hasta que lo cubra), un chorrito de aceite de oliva y sal.
- Cuando esté en su punto, apagar el fuego y dejar reposar. Escurrir bien.
- Pelar y trocear los pimientos y el tomate
- Cortar los pepinillos y las aceitunas en trozos pequeños.
- Desmenuzar el atún.
- Mezclar en un bol, la mayonesa con el aceite, el vinagre, la sal y las hierbas aromáticas. Batir bien.
- Poner en una ensaladera el arroz y a continuación el resto de ingredientes. Condimentar con la salsa y mezclar.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 53.6 g	Grasas 16.4 g
Kcal 404	Proteínas 8.9 g