

Ensalada de Arroz Multicolor

En esta ensalada hay arroz rojo y arroz salvaje ambos ricos en fibra (al igual que el integral) y en vitamina B1, se suele vender mezclado con arroz "parboiled" para elaborar ensaladas. El arroz rojo es el resultado de la fermentación del arroz con una levadura que le confiere éste color y formando "monacolina" una estatina natural, que baja los niveles de triglicéridos en sangre y de colesterol LDL (o colesterol malo) al mismo tiempo que aumenta el colesterol HDL (o colesterol bueno). En arroz salvaje no es arroz, sino una semilla de una planta acuática rica en fibra por lo que ayuda a combatir el estreñimiento. Si no te es fácil encontrar este tipo de arroces lo puedes sustituir por arroz integral. Esta ensalada aunque no lleve ningún alimento de origen animal es rica en proteínas de alto valor biológico



INGREDIENTES:

- 120g Arroz multicolor para ensaladas (arroz rojo, arroz salvaje y arroz "parboiled")
- 60g Guisantes tiernos
- 50g Maíz
- 2ud Tomates grandes
- ½ ud Cebolla pequeña
- ½ Lechugas variadas
- 2 Cucharadas soperas aceite de oliva
- 1 ud Limón
- 2 Cucharaditas de mostaza de Dijon
- 2 Cucharadas menta fresca

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Cocer en agua con sal el arroz 15-18min (según las instrucciones del fabricante) y en los últimos 5 minutos añadir los guisantes. Escurrir, refrescar y reservar.
2. En un bol, añadir picado el tomate y la cebolla, el arroz con guisantes reservado y el maíz, mezclar homogéneamente.
3. Preparar el aliño: rallar la piel de limón, agregar el zumo de limón, aceite, mostaza y hojas de menta (reservar algunas para decoración). Batir bien.
4. Aderezar la ensalada con el aliño.
5. Disponer una bandeja con las hojas de lechuga y esparcir la ensalada de arroz, decorar con las hojas de menta reservadas.