

Ensalada de Arroz, Judías y Champiñones

*El consumo de cereales integrales es muy importante para una correcta nutrición, no sólo por su aporte en **fibra**, que **ayuda a regular el colesterol, triglicéridos y tránsito intestinal**, sino por el aporte de **vitaminas B1, B3, Magnesio, Fósforo, Hierro...** que se ven reducidos drásticamente al utilizar sus análogos refinados. Esto puede llevar a un déficit de ciertas vitaminas y minerales, causando: cansancio, fatiga muscular, falta de concentración, debilidad del sistema inmune,...*

INGREDIENTES:

- 250g judías verdes “boby”
- 250g Champiñones
- 80g Arroz integral (250g cocido)
- 1 Cebolla mediana
- 3 Cucharadas aceite oliva
- 2 Cucharadas vinagre Módena (o más)
- Una pizca de sal
- ½ Cucharadita tomillo

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com



ELABORACIÓN:

1. Sino disponemos de arroz integral ya cocido, debemos hervir el arroz con un poco de sal, siguiendo las instrucciones del fabricante (suele necesitar triple de agua y 30-40 minutos de cocción, se puede acortar un poco el tiempo de cocción si el día anterior se pone a remojo)
2. Limpiar las judías verdes, retirando las puntas y cortarlas en dos o tres trozos, añadirles un par de cucharadas de agua y cocinar tapadas en el microondas 5 minutos a potencia máxima (o añadir al arroz, cuando le queden 5 minutos de cocción).
3. Pelar la cebolla, cortar en juliana y en una sartén antiadherente, pochlarla a fuego lento tapada con una cucharada de aceite, una pizca de sal y un poco de tomillo.
4. Lavar los champiñones y cortar a cuartos, añadir a la cebolla y cocinar destapado hasta que los veamos hechos (3-4 minutos), agregar el arroz y las judías verdes.
5. Mezclar para que se impregne bien de los sabores. Retirar del fuego.
6. Preparar una vinagreta con el resto del aceite y el vinagre de Módena.
7. Verter la vinagreta sobre el arroz y servir templado.