

Ensalada de Arroz, Melocotón y Frijoles

Esta receta es especialmente **rica en fibra**, pues nos aporta **30% de las RDA** (recomendaciones diarias admisibles) **y antioxidantes** que protegen nuestra piel y refuerzan el sistema inmune. **El Melocotón**, pertenece a la familia de las rosáceas, al igual que paraguayos y nectarinas. Contiene vitaminas **C, B1, B2 y B6** **y minerales** (potasio, fósforo, magnesio, calcio, azufre, cloro, manganeso, cobre y hierro), y betacaroteno.

INGREDIENTES:

- 125g arroz integral cocido (40g seco)
- 240g Frijoles (80g secos)
- 125g Canónigos
- Un trocito cebolla
- 1 Trozo pimiento rojo y/o verde
- 2 Melocotones
- ½ Aguacate (opcional)
- Hojas cilantro (opcional)

2
Raciones



Vinagreta de naranja y jengibre:

Ralladura y zumo de ½ naranja, 1 cucharadita jengibre fresco rallado, 1 diente de ajo rallado, 2 cucharadas aceite de sésamo (o 1 girasol y 1 semillas sésamo), 2 cucharadas vinagre de arroz (o de manzana), 1 cucharada salsa de soja, 1 cucharadita sirope de agave (o edulcorante líquido)

ELABORACIÓN:

1. Cocer el arroz y frijoles según las instrucciones del fabricante, escurrir, enfriar
2. Pelar los melocotones, cortar a trocitos, junto la cebolla, el pimiento, cilantro y el aguacate. Agregar a lo anterior.
3. Preparar la vinagreta: poner todos sus ingredientes en un bote, tapar y agitarlo bien para que se emulsione.
4. Aderezar con la vinagreta la mezcla de arroz, frijoles y hortalizas.
5. Servir fría, sobre una base de canónigos.