

Ensalada de Arroz Tropical

Es muy refrescante y depurativa, rica en fibra, llena de vitaminas, minerales y antioxidantes, ideal para días calurosos. Te la puedes dejar hecha y aliñada con antelación (a falta de incorporar la rúcula en el último momento).

INGREDIENTES:

- 100g arroz integral (250g cocido)
- 250g Piña
- 1 Trocito Pimiento verde
- 1 Trocito Cebolla morada o cebolleta
- 1-2 Limas
- ½ Pepino "holandés"
- 1 Aguacate mediano
- Un puñado Cilantro fresco
- 1 cucharada de Aceite oliva virgen
- 50-70g Rúcula o canónigos
- Pimienta molida (opcional)

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cocer el arroz integral (en caso de no utilizar arroz integral ya cocido), según las instrucciones del fabricante, suele ser triple de agua y unos 35 minutos. Escurrir, refrescar y meter en el bol para la ensalada
2. Trocear lo más pequeño posible: la piña, pimiento verde y cebolla. Agregar al arroz.
3. Trocear en cubitos de 1 centímetro aproximadamente el pepino (si utilizas otra variedad de pepino, de piel más dura, pelarlo) y el aguacate, agregar la mitad del zumo de la lima y adicionar al bol.
4. Por último, añadir a la ensalada el cilantro picado y la rúcula, mezclar bien y aderezar con el resto de zumo de lima, aceite y un poco de pimienta si se desea.