

Ensalada de arroz

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 25 '
- 4

- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El arroz acompañado de lentejas proporciona una proteína de tan alta calidad como la carne, por lo que podría resultar una buena alternativa para los vegetarianos

Modo express

1. Pele, deshuese y corte los aguacates en gajos; riéguelos con el zumo de medio limón para que no ennegrezcan.
2. Pele y pique las gambas; corte la zanahoria y el pepino en daditos; trocee las cebolletas en tiras.
3. Prepare un aliño con sal, pimienta, el resto del zumo de limón, el aceite y la mostaza.

4. Disponga en la cubeta el arroz, los guisantes, la sal y 3,5 medidas de agua.
Programa el menú Arroz.
5. Deje enfriar y monte la ensalada con el resto de ingredientes.