

ENSALADA DE ARROZ CON VINAGRETA DE MIEL

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de pipas de girasol, sin sal [15 g]
- 1 puñado, mano cerrada de pasa, cruda [20 g]
- 50 gramos de arroz yamaní ó integral [1/3 de taza]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el arroz y reservar.
- 2º Picar los frutos secos y el perejil.
- 3º Poner las pasas en agua y después escurrir y reservar.
- 4º Mezclar todo con el arroz y añadir la vinagreta previamente preparada con aceite, vinagre y miel y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [100 g]	% DDR
ENERGÍA	381 kcal	381 kcal	19 %
GRASA	14 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	9 mg	9 mg	0 %
H. CARBONO	56 g	56 g	19 %
AZÚCARES	19 g	19 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	-