

## ENSALADA CON SÉMOLA

 30 minutos 1 hora 1 Bol

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de sémola de trigo, cruda [80 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 2 cucharas soperas de maíz, hervido, en lata [40 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- Cilantro
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Van a colocar la sémola en un plato hondo y la van a sazonar con sal y pimienta. Ponen a hervir agua con la que van a recubrir toda la sémola. Tapan y dejan unos cinco minutos a que toda el agua haya sido absorbida. Vienten unas dos cucharadas de aceite de oliva y revuelven bien para separar los granos.
- 2º Ahora van a cortar la mitad de la cebolla en julianas que van a poner a sofreír en un sartén con una cucharada de aceite de oliva y una cucharita de azúcar. Tapan el sartén y dejan, a fuego bajo, por unos 10 a 12 minutos. Es importante revolver de vez en cuando. Pican la otra mitad de la cebolla, el jitomate al que van a retirar antes las semillas, así como el cilantro. Colocan todos los ingredientes en una ensaladera, ajustan el sazón y revuelven bien.
- 3º Recubren la ensaladera de papel celofán y refrigeren por unos 30 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOL [285 g]	% DDR
ENERGÍA	176 kcal	501 kcal	25 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	25 %
H. CARBONO	24 g	68 g	26 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	7 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	49 mg	141 mg	6 %