



Ensalada de arroz y piña

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 280g de arroz
- 200g de palmitos
- salsa rosa al gusto
- 500g de piña
- 440g de pavo

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	245 Kcal
Hidratos de Carbono	37 g
de los cuales azúcares	18,6 g
Proteínas	17,5 g
Grasas	3 g
de las cuales saturadas	0,8 g
de las cuales monoinsaturadas	1,1 g
de las cuales poliinsaturadas	0,5 g
Fibra dietética	2,3 g



Elaboración

- Hervir el arroz con una pizca de sal 12 minutos aproximadamente, en el punto deseado, colar y reservar. Dejar enfriar.
- Pelar la piña, quitar la parte central más dura y cortarla en dados.
- Cortar en dados los palmitos y el jamón de pavo.
- Mezclar los ingredientes cortados con el arroz y aliñar con salsa rosa al gusto.
- Servir bien fría.

Características nutricionales:

Receta ideal para el verano, ya que es ligera, muy baja en grasas y rica en agua. El nutriente principal de este plato son los hidratos de carbono. La piña, además, nos aportará una buena dosis de vitamina C.

Nuestro consejo:

Se puede sustituir el jamón por atún o sardinas en caso de no querer carne. Además, al añadir un pescado azul, las grasas tendrán un perfil más poliinsaturado.

