



## Amanida d'arròs i pinya

↓ DESCARREGA T LA RECEPТА



### INGREDIENTS (4 persones)

- 280g d'arròs
- 200g de margallons
- salsa rosa al gust
- 500g de pinya
- 440g de pernil de gall d'indi

 AFEGIR INGREDIENTS



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

### Informació nutricional per ració

Energia	245 g
Hidrats de Carboni	37 g
dels quals sucres	18,6 g
Proteïnes	17,5 g
Greixos	3 g
dels quals saturats	0,8 g
dels quals monoinsaturats	1,1 g
dels quals poliinsaturats	0,5 g
Fibra dietètica	2,3 g



### Elaboració

- Bullir l'arròs amb un polsim de sal 12 minuts aproximadament, al punt desitjat, colar i reservar. Deixar refredar.
- Pelar la pinya, treure la part central més dura i tallarla a daus.
- Tallar a daus els margallons i el pernil de gall d'indi.
- Barrejar els ingredients tallats amb l'arròs i amanir amb salsa rosa al gust.
- Servir ben freda.

### Característiques nutricionals:

Recepta ideal per l'estiu, ja que és lleugera, molt baixa en greixos i rica en aigua. El nutrient principal d'aquest plat són els hidrats de carboni. La pinya, a més, ens aportarà una bona dosi de vitamina C.

### El nostre consell:

Es pot substituir el pernil per tonyina o sardines en cas de no voler carn. A més, si afegim un peix blau, els greixos tindran un perfil més poliinsaturat.

