

Ensalada de arroz integral con verduras y aceitunas

El ingrediente principal de esta **Ensalada de arroz integral** es el cereal más sano que podemos consumir. Ya que el arroz integral además de favorecer la salud intestinal, también evita los indeseables altibajos de energía y equilibra el estado de ánimo. Es un tesoro alimenticio que contiene mucha fibra y gran cantidad de vitaminas y minerales. Así que incluirlo en nuestra dieta habitual es una gran idea si queremos obtener los mejores nutrientes para nuestro organismo. Además la vinagreta aporta un extra de sabor inigualable y hace de esta ensalada un plato aún más sano y nutritivo. El Aceite de Oliva por su parte aporta los ácidos grasos monoinsaturados.

Ingredientes

2 puñados colmados de arroz integral

1 pepino

1/2 cebolla morada

1 tomates maduro de ensalada

1 puñadito de aceitunas negras

1 puñadito de aceitunas verdes

Alcaparras (al gusto)

1 limón

3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal y pimienta (al gusto)

Preparación de la Ensalada de arroz integral

Nosotras el arroz lo hemos al vapor en una vaporera durante 30 min., pero también puede hacerse hervido con agua y un poco de sal durante 35 minutos aproximadamente (aunque eso dependerá de la marca del arroz y de nuestro gusto). Lo escurrimos y lo reservamos.

Después lavamos muy bien el pepino y lo cortamos en trocitos. Partimos la cebollita y el tomates pelado en taquitos, los reservamos. Cortamos las aceitunas en rodajitas y preparamos también el puñadito de alcaparras.

Por último mezclamos el arroz con todos los ingredientes en un bol, agregamos la vinagreta compuesta de aceite, zumo de limón y sal, y lo mezclamos todo muy bien. Podemos combinar esta deliciosa y nutritiva ensalada con pescado o carne a la plancha, nosotras los tomamos con salmón a la plancha.

Si te gustan las ensaladas nutritivas, te recomendamos nuestra Ensalada completa.