

AVOCTROP

C/Partida de mostalla 101, Pego (Alicante)

Tel: 635149330

Mail: info@avoctrop.com

Ensalada fresca

Ingredientes :

- 1/2 tomate
- 1/2 cebolla
- 2 rodajas de piña
- 3 fresas
- Maíz dulce
- 1/2 aguacate
- 1 huevo duro
- 100g de arroz integral

Pasos :

1. Pon una olla a hervir con abundante agua, como cuando vas a hervir pasta.
2. Lava el arroz integral con agua para quitarle el almidón y que quede más suelto
3. Una vez el agua empiece a hervir, hecha el arroz y déjalo cocinando durante unos 20'

4. Mientras, corta todos los demás ingredientes y ponlos en un plato o bol
5. Una vez hecho el arroz , agrégalo al plato o bol con los demás ingredientes
6. Puedes adornarlo con especias y frutos secos al gusto