



## Bowl Caribeño

### Ingredientes (para 4 personas)

#### Ingredientes para el arroz

- 1 ½ tazas de arroz Diana sabor a coco
- 5 cdas de panela rayada
- 1 cdita de sal
- 1 cda de aceite Diana con Vitaminas
- 3 ¼ tazas de agua caliente

#### Ingredientes para el Bowl

- 500 gr de filete de pescado blanco cortado en cubos
- 1 aguacate cortado en tajadas
- 1 taza de tomate cortado en cubos
- 4 cdas de suero costeño
- 1 plátano maduro en tajadas
- 2 tazas de lentejas Diana cocinadas y escurridas
- Sal y pimienta
- Aceite Diana con un toque de sabor a ajo y cebolla

### Preparación

1. En una olla caliente el Aceite Diana con Vitaminas
2. Agrega la panela hasta que se empiece a derretir
3. Agrega el Arroz Diana sabor a coco
4. Adiciona el agua caliente y sal al gusto
5. Tapa y cocina por 20 min hasta que el arroz este en su punto
6. En otra sartén, agrega 2 cdas de Aceite Diana con un toque de sabor a ajo y cebolla
7. Sofríe las lentejas Diana hasta que estén crocantes
8. En otra sartén, agrega 1 cda de Aceite Diana con un toque de sabor a ajo y cebolla
9. Saltea los cubos de pescado
10. Agrega sal y pimienta
11. Deja dorar por todos lados y reserva
12. Adiciona aceite y fríe los plátanos

#### Para armar el Bowl

1. En un plato, agrega una porción generosa de Arroz Diana Coco
  2. Adiciona el resto de ingredientes y en el centro 1 cda del suero costeño
- ¡Sirve y disfruta!



**Inspírate todos los días.**

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.