



## Ensalada Fantasía

### Ingredientes (para 4 personas)

#### Ingredientes para la ensalada

- ½ taza de frijoles Diana cocinados y escurridos
- 1 taza de arroz Diana integral
- ½ taza de maíz tierno
- Sal, pimienta y paprika al gusto
- 500 gr de pollo cortado en tiras (no muy largas)
- 1 cda de aceite Diana con Vitaminas
- 1 taza de aguacate en cubos
- ½ taza de lechuga romana picada
- ½ cebolla morada cortada en tajadas
- 2 cdas de cebollín picado
- 1 taza de pimentón en cuadros

#### Ingredientes para la Vinagreta

- 1 cda de vinagre de frutas
- Sal y pimienta
- 1 cda de mostaza
- 2 cditas de miel
- 1 cda de jugo de limón
- 6 cdas de aceite Diana con un toque de sabor a ajo y cebolla



### Preparación

#### Preparación ensalada

1. Pon a calentar 4 tazas de agua
2. Agrega aceite Diana con vitaminas y sal
3. 1 taza de arroz Diana integral
4. Sazona el pollo con sal, pimienta y paprika al gusto
5. En un sartén agrega aceite Diana con vitaminas
6. Sofríe el pollo hasta que este dorado

#### Preparación Vinagreta

1. En un recipiente agrega el vinagre, sal, pimienta, jugo de limón, la miel, mostaza y aceite Diana con vitaminas
2. ¡Mezcla y listo!
3. Para servir, en un plato agrega el arroz, los frijoles cocidos y el pollo
4. Agrega el pimentón, la cebolla, el maíz tierno, lechuga picada y cebollín
5. Por último, mezcla y agrega Vinagreta al gusto

**Inspírate todos los días.**

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.