



Arroz Integral Frito & Ensalada Oriental

Ingredientes (para 4 personas)

Ingredientes del Arroz Diana Integral:

- 1 Taza de Arroz Diana Integral
- 1 Cda de Aceite Diana Vitaminas
- 4 Tazas de Agua
- 1 Cdita de sal

Ingredientes Arroz Frito:

- 1 cebolla cabezona morada
- 1 pimentón rojo
- 2 ½ cdas de salsa de soya
- 1 cda de miel
- 2 tazas de brócoli
- 2 cdas de aceite Diana Vitaminas
- 1 taza de arvejas
- 2 cdas de cebollín
- 1 huevo
- 300 gr de camarones precocidos
- 1 zanahoria
- 1 cda de ajonjolí
- 1 Limón jugoso

Ensalada Oriental:

- Cebolla
- Limón
- Salsa de Soya
- Miel
- Aceite Diana Vitaminas
- Arroz Diana Integral
- Pimentón
- Zanahoria
- Arvejas
- Camarones
- Brócoli
- Cebollín
- Ajonjolí
- Cebollín



Preparación

Preparación base del Arroz Diana Integral

1. Calienta el agua
2. Agrega la sal y el aceite
3. Agrega el Arroz Diana Integral
4. Deja hervir hasta que se evapore toda el agua
5. Baja el fuego, tapa y deja secar por 25 minutos aproximadamente

Preparación Arroz Frito

1. En un wok calienta 1 cucharadita de aceite con el huevo batido
2. Haz una tortilla delgada
3. Calienta 1 cda de aceite
4. Saltea la cebolla, la zanahoria y el pimentón
5. Agrega el Arroz Diana Integral, los camarones, la salsa de soya, la miel y revuelve
6. Mezcla con las arvejas, el brócoli y el huevo
7. Integra muy bien todos los ingredientes

Ensalada Oriental

1. Marina la cebolla y el limón por 30 minutos
2. Para la vinagreta mezcla el jugo de limón, salsa de soya y miel
3. Agrega el aceite poco a poco y revuelve
4. En un bowl agrega el Arroz Diana Integral, el pimentón, la zanahoria, las arvejas, los camarones, el brócoli y el cebollín
5. Integra y baña con la vinagreta
6. Agrega ajonjolí y sirve con huevo duro
7. Sirve el arroz frito, espolvorea ajonjolí y cebollín.
8. Agrega en la ensalada un poco de cebolla marinada
¡Disfruta!

Inspírate todos los días.
Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.