



Bowl de arroz integral y garbanzos

Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 ½ tazas de Garbanzos Diana remojados desde la noche anterior y escurridos
- 1 ½ tazas de Arroz Diana Integral
- 2 tazas de repollo morado cortado en julianas delgadas
- 1 taza de cebolla morada cortada en plumas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de frutas
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de pimentón cortado en julianas
- 2 tazas de espinaca cortada en julianas
- 500 gr de pechuga de pollo deshuesada
- 4 cucharadas de Aceite Diana ajo y cebolla
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de cebollín picado
- 1 cucharadita de hojas de tomillo
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada
- Sal, pimienta y ají en hojuelas o en polvo
- 4 cucharadas de yogurt griego

Preparación

1. Revuelve el jugo de limón con el vinagre el azúcar y ½ cucharadita de sal hasta que se disuelva todo
 2. Agrega al repollo con la cebolla y deja reposar mínimo 1 hora mezclando eventualmente
 3. Cocina los garbanzos en la olla a presión con agua hasta que los cubra y que estén blanditos, aproximadamente por 30 minutos
 4. Prepara el arroz según las instrucciones del empaque usando 6 tazas de agua
 5. En un sartén calienta 1 cucharada de aceite y asa los filetes de pechuga con sal y pimienta por ambos lados hasta que estén cocinados (aproximadamente 7 minutos por cada lado)
 6. Calienta el resto del aceite y agrega los garbanzos cocinados sin el caldo. Deja que se cubran de aceite
 7. Pon las hierbas, sal, pimienta y ají al gusto mezclando bien.
 8. Apaga y agrega la ralladura de limón
 9. Sirve en un bowl una cama de arroz. Encima coloca los garbanzos, la ensalada de repollo, tajadas de pechuga de pollo, pimentón y espinaca
 10. Puedes servir con yogurt griego
- ¡Disfruta!



Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.