



Ensalada de arroz, arveja y atún

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 taza de Arroz Diana Con Fibra
- 2 tazas de agua
- 3 cucharadas de Aceite Diana Ajo y Cebolla
- 1 taza de Arvejas Diana
- 2 lata grande de atún
- 2 tomates chontos
- 1 taza de champiñones cortados en tajadas
- ½ taza de apio picado
- 3 cucharadas de almendras tostadas
- 2 cucharadas de semillas de girasol o calabaza
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta

Vinagreta

- 4 cucharadas de Aceite Diana Ajo y Cebolla
- 2 cucharadas de albahaca finamente picada
- 2 cucharada de vinagre de manzana o de frutas
- 1 cucharadita de azúcar morena
- Sal y pimienta

Preparación

1. Deja remojar las arvejas por lo menos 4 horas en agua, que las cubra y escurre
2. Cocina las arvejas en la olla a presión con agua y un poco de sal durante 15 a 20 minutos aproximadamente o hasta que estén blanditas
3. En un sartén calienta 1 cucharada de aceite y agrega algunas de las arvejas. cocinadas dejando espacio en el sartén y muévelas para que se tuesten parejo
4. Cuando los saques, agrega algunas gotas de jugo de limón, sal y pimienta.
5. Repite con el resto de las arvejas
6. Prepara el arroz con fibra según las indicaciones del empaque con el agua, aceite y sal.
7. Mezcla el arroz con el resto de los ingredientes de la ensalada
8. Para la vinagreta, agita muy bien todos los ingredientes
9. Sirve la ensalada con la vinagreta
¡Disfruta!



Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.