



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	152 Kcal
Proteínas:	2.8 g
Grasa Total:	3.6 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	26.6 g
Fibra Dietética:	0.80 g
Sodio:	438 mg

ENSALADA DE ARROZ EXÓTICO

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite
- 1 Diente de ajo picado finamente
- 2 ½ Tazas de arroz
- 4 Tazas de agua hervida
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 3 Tomates cortados en cubitos, sin pepas
- 2 Cucharadas de ciboulette picado fino
- 1 ½ Cucharada de semilla de amapola
- Pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- Calienta una cacerola con el aceite indicado y agrega el ajo, sofríe hasta dorarlo levemente. Agrega todo el arroz y cocina hasta que tome temperatura. Vierte de una vez el agua indicada y condimenta con la tableta de caldo de verduras MAGGI® previamente desmenuzada, agrega un toque de pimienta a gusto y revuelve.

2.- Cocina tapado a fuego medio y sobre un tostador durante 20 a 25 min. hasta cocer completamente. Una vez listo, agrega el ciboulette picado finamente y la semilla de amapolas. Revuelve y finalmente agrega el tomate cortado en cubitos.

3.- Al momento de servir, espolvorea con un toque de orégano y acompaña esta preparación con cualquier tipo de carne.