

Ensalada de arroz con nueces

Ingredientes (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona

Hojas de lechuga (Rúcula,)	80 g.	
Arroz integral	70 g.	
Pepino	20 g.	
Nueces	5 g.	
Vinagreta:		
Cebolla roja	20 g.	
Aceite de oliva virgen extra	10 ml.	
Zumo de limón		
Pimienta		
Sal		

Elaboración:

- 1 Calentar un poco de aceite de oliva en una olla y rehogar el arroz un par de minutos. Verter dos tazas de agua y cocer aproximadamente 12 minutos, según lo indicado en la etiqueta por el fabricante. Retirar y reservar.
- 2 Lavar las hojas de lechuga y cortar en juliana fina y reservar. Pelar el pepino, cortar en rodajas y reservar.
- 3 Realizar la vinagreta: picar la cebolla muy fina. Echar en un cuenco el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal y un toque de pimienta y emulsionar. Incorporar cebolla y mezclar bien.
- 4 Colocar en una ensaladera el arroz, hojas de lechuga, pepino, y nueces, y añadir la vinagreta. Mezclar bien y dejar reposar en frío unos minutos antes de servir.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

IMPORTANTE. Algunos **Productos Comerciales** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Frutos de cáscara.

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	210.5
Kcalorias	176.67	371.88
Kjulios	738.46	1554.46
Colesterol (mg)	0	0
Fibra (g)	1.85	3.89
Proteinas (g)	3.8	7.99
Glúcidos (g)	25.93	54.58
Grasas (g)	7.14	15.03
A. G. Mono. (g)	3.32	6.99
A. G. Poli. (g)	1.7	3.59
A. G. Satur. (g)	0.96	2.01
Vitamina A (µg)	11.63	24.48
Vitamina B1 (mg)	0.14	0.29
Vitamina B2 (mg)	0.06	0.13
Vitamina B6 (mg)	0.27	0.58
Vitamina B12 (µg)	0	0
Vitamina C (mg)	7.11	14.97
Vitamina D (µg)	0	0
Vitamina E (mg)	0.84	1.77
Niacina (mg)	2.68	5.64
Ácido Fólico (µg)	30.01	63.18
Sodio (mg)	7.28	15.32
Potasio (mg)	215.84	454.35
Calcio (mg)	29.47	62.04
Fósforo (mg)	125.13	263.4
Magnesio (mg)	56.27	118.45
Hierro (mg)	1.25	2.63
Cinc (mg)	0.68	1.44
Yodo (µg)	8.79	18.5

Aportaciones nutricionales destacables:

Vitaminas del grupo B (B1, B2, y B6), vitamina E, y minerales como magnesio, fósforo y potasio.