

Ensalada de arroz rojo y pollo



En invierno es un buen momento para disfrutar de una ensalada templada, completa y sabrosa, como esta.

El arroz rojo es una variedad que posee altas cualidades nutricionales en comparación con el arroz blanco. Es un buen antioxidante al ser rico en polifenoles. Posee menos hidratos de carbono y más [proteínas](#). Es integral, se presenta con el grano entero, con [gran cantidad de fibra](#) y muy bajo índice glucémico. Es de sabor más intenso que el arroz blanco y su tiempo de cocción es mayor al ser integral.

Este plato es completo al asociar las propiedades del arroz, las proteínas saludables del pollo, y los [minerales y vitaminas](#) de la mezcla de [verduras](#).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- Arroz rojo 100-150 g.
- Hojas verdes: espinacas finas, hoja de roble, lechuga rizada, rúcula, canónigos....
- Un puñado de brotes de soja.
- 5-6 Champiñones medianos.
- 1 Zanahoria en juliana.
- Arroz rojo salvaje 100 g.
- 2 Filetes de pechuga de pollo (si es pollo de corral está más sabroso).

- Sésamo negro.

- Vinagreta: sal, 1/2 cucharadita de mostaza (o vinagre), aceite de oliva virgen extra.

¿Cómo lo preparo?

Lavar unos segundos el arroz bajo el grifo con agua fría. Colar. Poner a cocer el arroz en abundante agua fría con sal. Llevar a ebullición y posteriormente bajar a fuego medio dejándolo cocer unos 40 minutos. Escurrir y reservar.

Mientras se cocina el arroz preparar los siguientes ingredientes.

Laminar los champiñones y saltearlos con un poco de aceite de oliva virgen, sal y pimienta en la sartén. Retirar y reservar. En la misma sartén poner la pechuga del pollo a la plancha con un poco de sal. Trocear.

Poner en un bol grande las hojas verdes, zanahoria, brotes de soja y por encima los ingredientes tibios: arroz, champiñones y pollo. Regar con la vinagreta, un poco de sésamo y servir inmediatamente.

*** Niños a partir de los 12 meses**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
