

# Recetas dietplus



Fase: **Activa**

Tipo : **Plato**

Receta : **Ensalada jambalaya**

**Calorias**  
279 por persona

**Preparación**  
10 min

**Cocción**  
10 min

## Ingredientes

Para una persona

- 50 g de arroz blanco cocido
- 50 g de jamón de york (cortado grueso)
- 2 rodajas de piña
- 150 g de gambas
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla blanca pequeña
- 1 pizca de estragón
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de concentrado de tomate
- 1 gota de tabasco
- sal y pimienta

## Elaboración

1. Pon a hervir agua en una cacerola grande y cuece el arroz durante unos diez minutos.
2. Después, escurre el arroz y acláralo con agua fría.
3. Apártalo en lugar fresco.
4. Pela las gambas y pela la piña y córtala en rodajas finas.
5. Corta el jamón en dados, ponlos en un plato con el pimentón y remueve para el jamón se mezcle bien.
6. Pela la cebolla y córtala en rodajas finas.
7. Lava el pimiento y córtalo en láminas.
8. Mezcla todos los ingredientes en un plato hondo grande con el arroz.
9. Prepara la salsa.
10. Pon el vinagre, el aceite, 3 c. soperas de agua, el concentrado de tomate y unas gotas de tabasco en un bol.
11. Añade sal y remueve para emulsionar.
12. Vierte la mezcla sobre la lechuga. Mezcla delicadamente.
13. Decora con hojas de estragón y sirve inmediatamente.

® dietplus.es

El especialista del reequilibrio alimentario