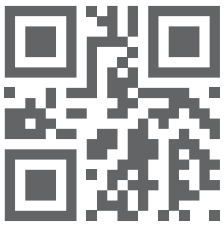




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

# ENSALADA DE LLENTIES I ARRÒS

## Ingredients (2 pax)

- 80 g d'arròs integral
- 1 pot de lleties
- 5 flors de bròquil
- 2 pastanagues
- ½ llauna de blat de les Índies
- 1 llauna de tonyina
- Oli d'oliva verge



## Elaboració

Bulliu l'arròs integral (si el posau en remull prèviament, reduireu el temps de cocció). Quan sigui cuit, colau-lo i reservau-lo.

Mentrestant, posau les lleties dins un colador i passau-les per aigua. D'altra banda, ratllau les flors de bròquil i les pastanagues.

Mesclau tots els ingredients i trempau-ho tot amb un bon raig d'oli d'oliva verge.

**#DillunsSenseCarn**

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

