# Ensalada de arroz y vegetales

**Categoría: Ensalada, Arroz, Vegetales, Puré y Catsup, Vinagre**

El gran sabor y lo saludable van de la mano en esta rica ensalada.

Preparación **15 min.** Dificultad **Baja** Porciones **4 personas**

## Ingredientes

- 1/2 taza de Puré de Tomate Sazonado La Costeña®
- 4 cdas de Vinagre Blanco La Costeña®
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda de Perejil picado
- 80 mls de Aceite de oliva
- 1/2 taza de Calabaza italiana en cubos
- 2 tazas de Arroz integral cocido
- 80 g de Queso panera en cubos
- 1/2 taza de Chícharos y Zanahorias La Costeña®
- 1/2 taza de Elote Dorado La Costeña®

## Preparación

1. **Para la vinagreta**

-En un bowl mediano colocar el puré de tomate, agregar el vinagre blanco, sazonar con sal y pimienta al gusto, agregar el perejil picado, mezclar con un globo batidor.

-Sin dejar de mezclar agregar el aceite de oliva.

2. **Para la ensalada**

-Colocar la calabaza en una sartén caliente, sazonar con sal y pimienta al gusto, reservar.

-En un bowl grande colocar el arroz integral, agregar el queso panela, la calabaza asada.

-Drenar los chícharos y zanahorias, agregar al bowl, drenar el elote dorado y mezclar con lo anterior.

-Incorporar vinagreta al bowl del arroz.
-Servir acompañado de una hoja de lechuga.