

[www.lavidaesdulce.net](http://www.lavidaesdulce.net)

Qué delicioso es este plato!!!! Muy pero muy rico increíblemente entretenido y repleto de sabor, un placer comer este acompañamiento, aunque para mí es mas un plato principal, es bien contundente y cómo lleva porotos negros la proteína está absolutamente incorporada!

Yo hice esta receta en clases de cocina y fue un éxito rotundo, todas mis alumnas amaron esta receta y lo mejor de todo es que lo que sobraba se lo llevaban mis hijos de almuerzo al día siguiente al colegio, es tan rico este plato que no se quejan ni alegan por el arroz integral, está tan bien aliñado y tiene tantos ingredientes que no se dan ni cuenta.....se lo devoraron.

Una receta entretenida y diferente, ideal para acompañar la carne a la parrilla, entretenida para salir del típico del arroz con choclo tomate y mayonesa.

Un acompañamiento diferente que sin duda se lo van a aplaudir, se los prometo!

### Arroz Integral con Porotos Negros

2-1/2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de jugo de limón de pica  
1 cucharadita de ralladura de limón de pica  
1/4 taza de cilantro picado  
1/4-1/2 cucharadita de comino (si te gusta el comino ponle 1/2)  
4 tazas de arroz integral cocinado  
1 caja de porotos negros colados  
2 tomates chicos picados  
3/4 taza de pimentón picado en cubo  
1 cebollín picado incluido lo verde  
1 taza de choclo cocido  
gotas de Tabasco a gusto  
sal a gusto

Para preparar el arroz integral es 2-1/2 taza de agua hirviendo por una taza de arroz, saltear el arroz hasta que este transparente y luego cocinar tapado con el agua hirviendo por 45 minutos a fuego mínimo. Dejar enfriar.

En un bol mezclar aceite jugo de limón, ralladura de limón, cilantro, comino, reservar.

Mezclar el resto de los ingredientes, luego aliñar con la salsa, probar, corregir sabores y agregar Tabasco a gusto.