Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Canapes de Pepino

Sirve:

36 piezas, 1 por ración

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
large mixing bowl
Valora: ★★★★☆
Agregar un Comentario

- ⅓ tazas de arroz de grano largo (62 g)
- ⅔ tazas de agua (160 ml)
- 1 tomate grande sin piel, cortado a cuadritos
- ½ tazas de perejil fresco, picado (120 g)
- ⅓ taza de cebolleta, picada (80 g)
- ¼ taza de menta fresca, picada (60 g)
- 2 dientes de ajo, picados con Cono #1
- 3 cucharadas de yogur natural desnatado (45 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- ¼ cucharadita de pimienta blanca
- 2-3 pepinos

Preparación :

1. Pon el arroz y el agua en la MP5. Pon el contros digital en RIC1 y cocina. O pon el arroz y el agua en el cazo 1 Qt. a fuego medio y tapa. Cuando la Vapo-Valve empiece a hacer clic, reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante 12

minutos o hasta que el arroz haya absorbido el agua y esté tierno. Retira del fuego, dejar reposar tapado durante 5 minutos, luego destapa, pon en un bol y deja enfriar a temperatura ambiente.

2. Cuando el arroz esté frio, remueve con un tenedor y añade todos los ingredientes excepto los pepinos.
3. Corta el pepino transversalmente en rodajas de ½-pulgada. Vacia el centro de cada rodaja, dejando intacta la parte inferior. Rellena cada rodaja de pepino con una cucharada de la mezcla de arroz.

Consejos:

- Puedes sustituir el yogur por crema agria baja en grasa.
- Para dar un aspecto más elegante al pepino: Antes de cortar, dibuja dientes a lo largo del pepino, presionando con tenedor. A continuación, corta el pepino en rodajas en diagonal.
- Puedes decorar con hojas de menta.

Información nutricional por ración

Calorías: 12
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 3mg
Carbohidratos: 2g
Fibra Dietética: 0g
Azúcar: 1g
Proteína: 0g