



## ENSALADA DE POLLO, GRANADA Y NUECES

 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de granada, cruda (310 g)
- 2 raciones individuales de lechuga, cruda (140 g)
- 2 filetes de pollo, pechuga, sin piel, crudo (350 g)
- 3 unidades sin cáscara de nuez, cruda (15 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava las hojas de lechuga y córtalas en trozos del tamaño que te agraden.
- 2º Corta el pollo en tiras o dados.
- 3º Abre la granada y extrae sus granos, resérvalos.
- 4º En una sartén con un poquito de aceite de oliva cocina el pollo con una pizca de sal. Cuando esté dorado, añade a la sartén las nueces [puedes romperlas un poco con la mano si son muy grandes para que te queden trozos más pequeños]. Saltéalas con el pollo apenas un par de minutos.
- 5º Coloca la lechuga en un recipiente. Esparce el contenido de la sartén por encima, y termina añadiendo los granos de la granada.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (310 g)	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	333 kcal	17 %
PROTEÍNA	13 g	40 g	80 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	4 g	13 g	14 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	38 mg	117 mg	5 %