



ENSALADA DE POLLO Y PATATA CON PESTO ROJO

10 minutos

30 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 50 gramos de pesto Rojo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla la pechuga con la mitad del pesto. Cocina en la freidora de aire 8-10 min a 195°C o saltea en una sartén a fuego medio. Reserva.
- 2º Mientras tanto, Cocina las patatas al microondas o hervidas.
- 3º Corta las patatas en cuartos, mezcla con la otra mitad de pesto y cocina en la freidora de aire 6min a 160°C, o da unas vueltas en la sartén.
- 4º Sirve el pollo y las patatas sobre las espinacas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (396 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	433 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	57 %
H. CARBONO	7 g	30 g	11 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	38 mg	150 mg	6 %