



TROZOS TRANSFORMADORES: ENSALADA DE POLLO A LA PLANCHA Y ESPINACA

IDEAL PARA LA CENA

 15 minutos 10 minutos 11

INGREDIENTES

- 120 gramos de pechuga de pollo [EN TIRITAS] o 1 ración individual de rúcula o espinaca (mirar tu catidad adecuada)
- 10 gramos de tomate, fresco, crudo[medio en cuadritos] o 30 gramos de aguacate [menos de un cuarto en cuadritos]
- 1 cucharadas de almendra fileteada (control de porcion) o 1/2 cucharadita de aceite de oliva (5 g)1 Jugo de ½ limón Sal y pimienta al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sazona el pollo con sal y pimienta y cocínalo en una sartén con poco aceite. Lava y corta los vegetales. Mezcla todo en un bowl, añade el pollo y aliña con aceite de oliva y limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 1 (165 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	180 kcal	9 %
GRASA	7 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	25 mg	41 mg	14 %
SODIO	32 mg	53 mg	2 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	—