

ENSALADA DE ESCAROLA CON TOMATE, NARANJA Y POLLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 50 gramos de granada, cruda
- 50 gramos de naranja, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 ración individual de escarola, cruda [90 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la pechuga y hacer a la plancha.
- 2º Poner en un bol la escarola, la naranja y el tomate picados y añadir la pechuga
- 3º Aliñar, mover bien y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [431 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	328 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	81 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	31 mg	133 mg	6 %