

ENSALADA POWER DE POLLO, CALABAZA Y RÚCULA

Sin TACC — Sin lactosa — Baja en calorías

 35 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pechuga de pollo
- 1 taza de rúcula, cruda [20 g]
- 1 porción de calabaza Asada [164 g]
- 1/2 unidad grande de pepino [200 g]
- 1/2 unidad mediana de tomate [70 g]
- 0.3 tazas de jugo de limón crudo [73 g] - 1/4 taza
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asar la calabaza en cubos con apenas aceite, sal y pimentón. Cocinar la pechuga a la plancha y cortar en tiras. Mezclar rúcula, pepino y cherry. Añadir la calabaza tibia y el pollo. Aliñar con limón + aceite de oliva + especias. Agregar semillas al final.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [598 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	456 kcal	23 %
GRASA	4 g	22 g	33 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
COLESTEROL	17 mg	100 mg	33 %
SODIO	393 mg	2351 mg	98 %
H. CARBONO	4 g	23 g	8 %
AZÚCARES	1 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	7 g	40 g	—