

ENSALADA DE QUINOA, POLLO Y VEGETALES



Esta ensalada de quinoa, pollo y vegetales es una opción deliciosa y nutritiva, ideal para una comida ligera y balanceada. La quinoa, rica en proteínas y fibra, es una base perfecta para combinar con el pollo a la parrilla, que añade una buena dosis de proteínas magras. Los vegetales frescos como pepino, tomate, zanahoria y espinacas aportan vitaminas, minerales y un toque crujiente, mientras que una vinagreta ligera le da un sabor fresco y equilibrado. Este platillo es ideal para quienes buscan una comida saludable y satisfactoria, baja en carbohidratos y alta en nutrientes.

 20 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Taza de quinoa cruda (43 g) o 1 Vasito de quinoa blanca y roja cocida [Hacendado] (125 g)
- 1/2 Taza picada de pimiento (68 g)
- 1 Taza picada de lechuga (36 g)
- 1/2 Taza picada de col morada (45 g)
- 1/2 Pieza mediana de zanahoria (31 g)
- 2 Cucharadas de vinagre balsámico (32 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g) o 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda (175 g)
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- Opcional: hierbas frescas al gusto [hierbabuena, menta, cilantro, albahaca...]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tener la quinoa y el pollo cocidos y listos para servir. Puedes preparar el filete de pollo entero a la plancha sin que se pase de cocción para que quede jugoso y luego trocearlo.
- 2º Trocear todas las verduras al gusto y rallar la zanahoria.
- 3º Para el aderezo, mezclar el aceite con el vinagre y la miel y salpimentar al gusto.
- 4º Servir las verduras como base, la quinoa y el pollo encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (496 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	522 kcal	26 %
PROTEÍNA	9 g	47 g	94 %
H. CARBONO	10 g	48 g	18 %
AZÚCARES	3 g	16 g	18 %
GRASA	3 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
SODIO	33 mg	165 mg	7 %