

ENSALADA DE PASTA CON POLLO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de lechuga, cruda
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 50 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 80 gramos de pasta alimenticia, con vegetales, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En primer lugar cocer la pasta según las indicaciones del fabricante.
- 2º Preparar la plancha y cocinar la pechuga de pollo y cortar a trocitos.
- 3º Preparar el aliño de la ensalada con el ajo picado muy fino, aceite, vinagre y oregano si se desea.
- 4º Añadir todos los ingredientes en un bol y mezclarlos muy bien, añadiéndole la vinagreta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (311 g)	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	455 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	45 %
H. CARBONO	19 g	61 g	23 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	19 mg	58 mg	2 %