Diego Prado Oliván

Dietista-Nutricionista · CV-927

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 % |