



ENSALADA DE QUESO DE CABRA Y POLLO (COPIA)

En un solo plato, una fuente extraordinaria de nutrientes, el queso de cabra aporta mucho más que sabor a una ensalada. Este lácteo destaca por su alto contenido en proteínas y ser rico en Calcio, lo que es bueno para nuestros huesos. Junto con las nueces y la miel obtenemos una receta saludable, riquísima y fácil de preparar.

 15 minutos

 15 minutos

 1.9 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 5 unidades tomates cherry, crudo [75 g] o 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 ración individual de queso de cabra, pasta blanda [50 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 120 gramos de pechuga de pollo gratinada o 2 Porciones de pechuga de pollo en lata (mercadona) [104 g]
- 1 unidad grande de pepino [400 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sobre una base de dos tazas de lechuga o ensalada de hojas verdes, coloca cinco tomates Cherry o un tomate cortado en dados, siete mitades de nueces y sal. Corta 50 g de queso de cabra en rulo y caliéntalo un poco sobre una sartén hasta que se dore o al microondas hasta que se derrita un poco sin nada de aceite y colócalo sobre la ensalada. Aliña con vinagreta de vinagre balsámico, una cda de postre de miel y una cda de postre de aceite de oliva. Acompaña con 120 g de pechuga de pollo a la plancha o dos latas de pollo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [316 g]	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	189 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	35 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	92 mg	291 mg	12 %