



ENSALADA CON PAVO Y QUESO DE CABRA OPCIONAL

 30 minutos

 20 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 filetes de pavo, pechuga, sin piel, cruda (350 g)
- 1 unidad pequeña de manzana Golden, sin piel, cruda (150 g)
- 1 ración individual de lechuga, cruda (70 g)
- 1 ración individual de queso fresco, cabra (50 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana sin filtrar (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la pechuga en tacos y salpimentar. Saltear en una sartén con AOVE hasta que estén bien dorados.
- 2º Pelar y cortar la piña y la manzana.
- 3º En una ensaladera colocar la lechuga. Añadir los tacos de pavo, los dados de piña y manzana. Desmenuzar el queso de cabra sobre la ensalada y aliñar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [292 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	366 kcal	18 %
PROTEÍNA	15 g	44 g	87 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	6 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	82 mg	238 mg	10 %