



## ENSALADA DE POLLO

 15 minutos

 15 minutos

 1.2 porción

## INGREDIENTES

- 1 ración individual de canónigos
- 5 unidades tomates cherry, crudo [75 g] o 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g] o 1 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda [20 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g] picadito
- 1 ración individual de queso de cabra, pasta blanda [50 g] o 1 ración individual de queso semicurado, genérico [50 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen ,AOVE y sal
- contramuslo de pollo deshuesado
- 1 vaso de quinoa ya cocida

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sobre una base de canónigos, coloca tomates Cherry o un tomate cortado en dados, nueces y sal. Corta de queso de cabra o semicurado y colócalo sobre la ensalada. Aliña con vinagreta de vinagre y una cda de postre de aceite de oliva. Acompaña con 120 g de pechuga de pollo a la plancha y una taza de quinoa ya cocida.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (316 g)	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	588 kcal	29 %
PROTEÍNA	11 g	35 g	71 %
H. CARBONO	13 g	42 g	16 %
AZÚCARES	4 g	13 g	14 %
GRASA	9 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	3 g	11 g	54 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
SODIO	108 mg	343 mg	14 %