

**ENSALADA DE POLLO** 15 minutos 15 minutos 1.2 porción**INGREDIENTES**

- Canónigos
- 5 unidades tomates cherry, crudo [75 g] o 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g] picadito
- queso de cabra o semicurado
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Contramuslo de pollo asado
- 1 taza de quinoa cocida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sobre una base de dos tazas decanónigos, tomates Cherry o un tomate cortado en dados, nueces y sal. Corta queso de cabra o queso semicurado. Aliña con vinagreta de vinagre y una cda de postre de aceite de oliva. Acompaña con un contramuslo de pollo y una taza de quinoa cocida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [316 g]	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	517 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	31 g	62 %
H. CARBONO	12 g	37 g	14 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	8 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	84 mg	266 mg	11 %