



ENSALADA CAPRESSE

La ensalada capresse es muy diversa y fácil de combinar con otros alimentos.

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 lata de atún natural
- 50 gramos de cherries
- Un puñado de hojas de albahaca fresca (2 g)/espinacas
- 1 cucharadita de vinagre manzana sin filtrar
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 porción de queso feta (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la pechuga de pollo a la plancha en cubos y reservar.
- 2º Lavar los tomates y la albahaca.
- 3º Cortar el queso en cubos de 1 o 2 cm
- 4º Mezclar todos los ingredientes
- 5º Agregar especias al gusto y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (252 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	15 g	39 g	78 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	216 mg	544 mg	23 %