



INSALATONA CON POLLO, MAIS E OLIVE

 15 minuti 15 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 300 grammi di carote
- 300 grammi di cetrioli
- 300 grammi di pomodori maturi
- 100 grammi di olive verdi
- q.b. di origano, secco macinato
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [36 g]
- q.b. di aceto [facoltativo] o q.b. di succo di limone
- 200 grammi di lattuga
- 140 grammi di mais dolce in scatola

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Grigliare il petto di pollo, lasciarlo raffreddare e tagliarlo a tocchetti o sfilacciarlo. Pulire le verdure e affettare pomodori e cetriolo. Grattugiare le carote e spezzettare la lattuga. Scolare le olive dalla salamoia e il mais dal liquido di governo. Comporre l'insalata con tutti gli ingredienti in un'insalatiera abbastanza capiente e condire con aceto, l'olio evo, origano e regolare di sale. Buon appetito! NB: si possono utilizzare verdure già pulite e affettate/grattugiate nella stessa grammatura.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [496 g]	% AR
ENERGIA	75 kcal	370 kcal	18 %
PROTEINE	8 g	39 g	78 %
CARBOIDRATI	4 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	3 g	15 g	16 %
LIPIDI	3 g	15 g	22 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	7 g	27 %
SODIO	50 mg	248 mg	10 %