Eliana Sommario
Nutricionista · MN9985

ENSALADA DE FIDEOS, POLLO, LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA

muy fácil de hacer

5 minutos
5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo chica (150g)
- 1 taza de pasta seca (80 g) - taza tipo te
- 1 puñado de hojas verdes
- 1 tomate chico o 1/2 taza de cherrys
- 1/2 cebolla morada
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Si ya tenes cocido el pollo obviamos este paso, sino sellar la pechuga de pollo en cubitos sin aceite. Siempre con agua hirviendo cerca para agregar humedad a la preparación sin agregar materia grasa. Condimentar a gusto, por ejemplo sal, pimienta, ajo en polvo y jugo de limón.

2º Hervir los fideos como lo indique el paquete.

3º Mientras cortar los vegetales ya limpios, la lechuga en pedazos más chicos para que se más fácil comer, el tomate en cubos, la cebolla morada bien finita (podés dejar unos minutitos en agua hirviendo si sentís que la cebolla es muy fuerte) y la zanahoria rallada.

4º Mezclar todos los ingredientes (para enfriar rápido los fideos colar y pasar bajo chorro de agua fría).

5º Agregar la vinagreta y súper ensalada lista.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (447 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	434 kcal	22 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	19 mg	87 mg	29 %
SODIO	38 mg	169 mg	7 %
H. CARBONO	13 g	56 g	19 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
PROTEÍNA	10 g	44 g	–