






## 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	—