



ENSALADA DE FIDEOS Y POLLO

muy fácil de hacer

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo chica (150g) o 1 lata de atún al natural escurrida (120g)
- 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 Para la vinagreta mezclar el aceite de oliva con el aceto balsámico, el yogur natural, la mostaza y los condimentos a gusto, como por ejemplo pimentón, ajo en polvo, sal y pimienta. tambien podes elegir una vinagreta de recomendaciones,
- 6º Agregar la vinagreta y súper ensalada lista.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [432 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	434 kcal	22 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	10 mg	44 mg	14 %
SODIO	84 mg	361 mg	15 %
H. CARBONO	14 g	59 g	20 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	38 %
PROTEÍNA	9 g	40 g	–