

ENSALADA DE QUINOA, POLLO Y VEGETALES



Esta ensalada de quinoa, pollo y vegetales es una opción deliciosa y nutritiva, ideal para una comida ligera y balanceada. La quinoa, rica en proteínas y fibra, es una base perfecta para combinar con el pollo a la parrilla, que añade una buena dosis de proteínas magras. Los vegetales frescos como pepino, tomate, zanahoria y espinacas aportan vitaminas, minerales y un toque crujiente, mientras que una vinagreta ligera le da un sabor fresco y equilibrado. Este platillo es ideal para quienes buscan una comida saludable y satisfactoria, baja en carbohidratos y alta en nutrientes.

 20 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Taza de quinoa cruda (43 g)
- 1/2 Taza picada de pimiento (68 g)
- 1 Taza picada de lechuga (36 g)
- 1/2 Taza picada de col morada (45 g)
- 1/2 Pieza mediana de zanahoria (31 g)
- 3 Cucharadas de vinagre balsamico (48 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1/3 Pechugas sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda (315 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tener la quinoa y el pollo cocidos y listos para servir
- 2º Deshilachar el pollo.
- 3º Picar todas las verduras en cubitos y rallar la zanahoria
- 4º Para el aderezo, mezclar el aceite con el vinagre y salpimentar al gusto
- 5º Servir las verduras como base, la quinoa y el pollo encima.
- 6º Acompañar con el aderezo y listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (588 g)	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	630 kcal	32 %
GRASA	3 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	35 mg	205 mg	68 %
SODIO	50 mg	295 mg	12 %
H. CARBONO	8 g	45 g	15 %
AZÚCARES	2 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	12 g	72 g	—