nutrium

Dr. Juan Leal

ENSALADA DE QUINOA Y POLLO

10 minutos
30 minutos
1.6 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pollo, hervido
- 120gr de quinoa hervida
- 1 tomate
- 1/4 tronco de apio, crudo (26 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (38 g)
- 25 gramos de queso cremoso
- un chorrito de limón
- 10 gramos de aceite de oliva, virgen

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Reservar el pollo previamente hervido. Enjuagar la quinoa, si lo indicara el paquete y poner en una olla a hervir, con el agua previamente salada. La cocción de la quinoa dependerá de las indicaciones del fabricante, aproximadamente unos 20 minutos. Escurrir y enfrirar.

2º Mientras tanto, lavar bien los vegetales. Para los tomates, desechar las partes no comestibles y cortar en dados pequeños. Cortar los extremos del apio, quitar los filamentos más gruesos y picar. Retirar los nervios y las semillas del pimiento y trocear en cubos pequeños. Mezclar todo en una fuente.

3º Sazonar el pollo con pimienta negra recién molida y un poco de sal. Añadir a la fuente junto con la quinoa. Incorporar el perejil ligeramente picado y el queso cremoso cortado en dados. Mezclar un poco.

4º En una fuente, batir el aceite con el zumo del limón, el vinagre y una pizca de sal. Repartir en la ensalada y sazonar al gusto con el resto de hierbas. Mezclar bien. Dejar reposar en la heladera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (230 g)	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	355 kcal	18 %
GRASA	9 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	51 mg	118 mg	5 %
H. CARBONO	8 g	18 g	6 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	25 g	–