



ENSALADA TEMPLADA DE POLLO CON FRESAS Y QUESO AZUL

1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha [129 g]
- 15 gramos de rúcula
- 50 gramos de aguacate
- 2 unidades medianas de fresa [54 g]
- 20 gramos de queso azul
- sal y pimienta al gusto
- 20 gramos de espinaca,baby

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En nuestro plato o ensaladera, disponemos las hojas verdes/brotos y vamos añadiendo por encima las fresas, el aguacate troceados y el queso azul desmigado.
- 2º Aliñamos la ensalada salpimentando al gusto.
- 3º hHacemos los filetes de pollo a la plancha salpimentados. y los incorporamos a la ensalada troceados.
- 4º Servimos inmediatamente si queremos tomarla templada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [289 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	353 kcal	18 %
PROTEÍNA	12 g	35 g	70 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	490 mg	1416 mg	59 %