

ENSALADA PASTA CON PAVO RYN

 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 130 gramos de pavo, pechuga
- 74 gramos de calabacín
- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 50 gramos de tomate
- 50 gramos de pepino
- 20 gramos de endibia, cruda
- 20 gramos de lechuga
- 3 unidades sin cáscara de nuez (15 g)
- 20 gramos de queso fresco, cabra
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner la pasta a hervir, según las instrucciones del fabricante. Paralelamente cocinar el pollo a la plancha
- 2º Poner en la base del plato todas las verduras lavadas y cortadas; añadir el pollo, las nueces el queso y añadir aceite de oliva y sal. Especia al gusto si lo deseas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [448 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	600 kcal	30 %
PROTEÍNA	10 g	45 g	90 %
H. CARBONO	10 g	45 g	17 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	44 mg	197 mg	8 %