



ESPAGUETIS CON POLLO Y ENSALADA

 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 90 gramos de zanahoria, cruda
- 165 gramos de pechuga de pollo
- 70 gramos de pimienta roja, crudo
- 60 gramos de tomate
- 45 gramos de lechuga/brotes
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los espaguetis según las instrucciones del fabricante
- 2º Hacer el pollo a la plancha con la mitad del aceite
- 3º Preparar una ensalada con las verduras
- 4º Emplatarse en el plato según plato de Harvard y aderezar con sal el resto de aceite y vinagre o limón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [499 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	535 kcal	27 %
PROTEÍNA	9 g	47 g	94 %
H. CARBONO	11 g	53 g	20 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	42 mg	210 mg	9 %