



PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y PAPA

Puedes agregar otras verduras a la ensalada, como cebolla, pepino.
Puedes usar aderezos diferentes para la ensalada, como vinagreta de limón o salsa de yogur.

1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 pieza de papa cocida [136 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asar la pechuga de pollo a la plancha con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. [Tiempo de cocción: 15-20 minutos]
- 2º Lavar las espinacas, el tomate y la zanahoria. Cortar el tomate y la zanahoria en rodajas finas. Mezclar las espinacas, el tomate, la zanahoria, un poco de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
- 3º Disponer la pechuga de pollo en un plato. Acompañar con la ensalada y la papa cocida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [490 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	404 kcal	20 %
GRASA	2 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
COLESTEROL	23 mg	111 mg	37 %
SODIO	43 mg	212 mg	9 %
H. CARBONO	7 g	33 g	11 %
AZÚCARES	1 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	9 g	43 g	—