



ENSALADA DE QUESO DE CABRA Y POLLO

En un solo plato, una fuente extraordinaria de nutrientes, el queso de cabra aporta mucho más que sabor a una ensalada. Este lácteo destaca por su alto contenido en proteínas y ser rico en Calcio, lo que es bueno para nuestros huesos. Junto con las nueces y la miel obtenemos una receta saludable, riquísima y fácil de preparar.

 15 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 5 unidades tomates cherry, crudo [75 g] o 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g] picadito
- 1 ración individual de queso de cabra, pasta blanda [50 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 120 gramos de pechuga de pollo gratinada o 2 Porciones de pechuga de pollo en lata [mercadona] [104 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sobre una base de dos tazas de lechuga o ensalada de hojas verdes, coloca cinco tomates Cherry o un tomate cortado en dados, siete mitades de nueces y sal. Corta 50 g de queso de cabra en rulo y caliéntalo un poco sobre una sartén hasta que se dore o al microondas hasta que se derrita un poco sin nada de aceite y colócalo sobre la ensalada. Aliña con vinagreta de vinagre balsámico, una cda de postre de miel y una cda de postre de aceite de oliva. Acompaña con 120 g de pechuga de pollo a la plancha o dos latas de pollo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (316 g)	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	414 kcal	21 %
PROTEÍNA	11 g	34 g	68 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	8 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	46 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	172 mg	545 mg	23 %