



ENSALADA DE BRÓCOLI, MANZANA Y POLLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de café de miel [4 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 2 lonchas de jamón cocido, extra [60 g]
- 50 gramos de manzana, con piel, cruda
- 100 gramos de brécol, crudo
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo [20 g]
- 2 Porciones de pechuga de pollo en lata [mercadona] [104 g] o 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el brocoli durante 1 minuto y enfriar bajo el grifo del agua.
- 2º Escurrir el brócoli y reservar.
- 3º En un bol, añadir el resto de los ingredientes y mezclar bien.
- 4º Preparar la vinagreta con el vinagre, miel y aceite de oliva.
- 5º Salpimentar al gusto y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [343 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	12 g	41 g	82 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	4 g	14 g	15 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	240 mg	825 mg	34 %