nutrium

Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

ENSALADA DE TOMATE, MOZZARELLA Y POLLO

25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 125 gramos de pechuga de pollo sin piel cruda
- 50 gramos de queso mozzarella bajo en grasa (La Holandesa)
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- 1 cucharadita de orégano (2 g)
- 1 cucharadita de vinagre balsámico (5 g)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Engrasa una fuente de horno con la mitad del aceite de oliva.
2º Pon el pollo en la fuente y sazona con sal y pimienta.
3º Corta los tomates y el mozzarella en rodajas y repártelas alternándolas por encima del pollo.
4º Condimenta con sal, pimienta y orégano.
5º Mezcla el resto del aceite de oliva con el vinagre balsámico y salpícalo por encima del tomate y el mozzarella.
6º Hornea durante 25 mins a 200°C hasta que se dore el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (321 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	13 g	42 g	84 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
SODIO	219 mg	704 mg	29 %