



ENSALADA DE PASTA FRÍA CON POLLO. VERDURAS Y MANZANA

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 50 gramos de tomatitos cherry
- 75 gramos de pimiento rojo asado
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla para ensalada (40 g)
- 1 cucharada de postre de vinagre (5 g)
- 2 Porciones de pechuga de pollo en lata (mercadona) (104 g) o 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1/2 unidad mediana de manzana, con piel, cruda (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta en abundante agua con sal y un poco de aceite. Seguir las instrucciones del paquete. Una vez hervida, escurrir y dejar enfriar.
- 2º Picar la cebolla, el pimiento asado en tiras finas y el tomate seco muy fino. Cortar los tomatitos cherry por la mitad.
- 3º En una sartén pequeña tostar los piñones hasta que estén dorados (Se pueden sustituir por pipas) ¡ Cuidado que no se quemen! Puedes echarlas crudas.
- 4º Mezclar la pasta ya cocida con el pimiento asado, la cebolla, el tomate seco, y las hojas de lechuga.
- 5º Partir el Jamón Serrano en trozos y añadirlo a la ensalada, mezclar bien y cubrir con un poco de parmesano rallado.
- 6º ¡ Buen provecho !

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (431 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 92 kcal | 396 kcal | 20 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 42 g | 84 % |
| H. CARBONO | 10 g | 43 g | 17 % |
| AZÚCARES | 4 g | 17 g | 18 % |
| GRASA | 1 g | 5 g | 7 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 9 g | 36 % |
| SODIO | 86 mg | 371 mg | 15 % |