



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 pavesano 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 %