



ENSALADA DE POLLO, CHAMPIS, ESPÁRRAGOS Y PIÑA

 10 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- Espárragos verdes y champis enteros al gusto
- 1 o 2 endibias / Puñadito de verde a tu elección
- 2 rodajas de piña
- 1 cucharadita de Aceite y 1 de vinagre de modena

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Opcional: dejar macerar toda la noche los champis y la pechuga en tiras bien embadurnados con una mezcla de aceite, vinagre, sal y pimienta negra.
- 2º Cortamos en tiras el pollo, las salteamos y reservamos. Cortamos la piña en trozos y reservamos.
- 3º Salteamos los champis y los espárragos verdes a fuego fuerte para que se doren por fuera.
- 4º En un plato, juntamos las endibias frescas con el pollo, los champis y los espárragos. Añadimos los trozos de piña por encima.
- 5º Es importante que sequemos con papel de cocina el exceso de jugo que puedan soltar los champis y los espárragos antes de emplatar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [520 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	66 %
H. CARBONO	3 g	16 g	6 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	16 mg	84 mg	3 %