



ENSALADA DE PASTA Y PAVO O POLLO

Añadir la verdura al gusto [sugerencia: remolacha en tiras, zanahoria en tiras, pepino...]

1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso de pasta, cruda
- 1 unidad de zanahoria, cruda
- Tomate, crudo o tomates cherry
- 1/2 o 1 puñado de aceitunas
- 1/2 lata pequeña de maíz, hervido, en lata o 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g) -> cocida
- 2 filetes grandes de pechuga de pavo o 2 filetes grandes de pechuga de pollo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- Vinagre
- Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar la verdura.
- 2º Cocer la pasta. Corta los filetes de pavo o pollo en trozos y cocínalos a la plancha.
- 3º Mezclar todos los ingredientes en un bowl. Aliñar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (520 g)	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	764 kcal	38 %
PROTEÍNA	11 g	58 g	116 %
H. CARBONO	14 g	75 g	29 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	133 mg	691 mg	29 %