



ENSALADA CON VINAGRETA DE ARÁNDANOS

Ensalada de lechuga y pollo con una vinagreta hecha con mermelada de arándanos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga (70 g)
- 1 filete pequeño de pollo, pechuga, plancha (68 g)
- 1 porción de queso feta (40 g)
- 2 unidades sin cáscara de nuez (10 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 2 cucharadas soperas de mermelada de arándanos, baja en calorías (50 g)
- 1 cucharada soperas de vinagre balsámico (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la vinagreta de arándanos usaremos 1/2 cda de aceite de oliva, 2 cdas de mermelada de arándanos y 1 cda de vinagre de Módena (u otro vinagre). Mezclamos todos los ingredientes y listo (también se puede triturar si se quiere una textura más fina pero no es necesario).
- 2º En un recipiente añadimos todos los ingredientes y la vinagreta, mezclamos bien y servimos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (228 g)	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	436 kcal	22 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	46 %
H. CARBONO	14 g	32 g	12 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	11 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	226 mg	516 mg	21 %