Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

ENSALADA DE PAVO CON FRUTA (1,5P-1HC-1G)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural (50 g) o 1 ración de queso de cabra en medallones (30 g)
- 1 filete de pavo, sin piel, a la plancha, asado... (125 g)
- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada sopera de vinagre balsámico o de manzana (15 g)
- 1 unidad mediana de pieza de Fruta (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocer el pavo o hacer a la plancha y reservar.
2º Preparar los vegetales y añadir el pavo cuando esté atemperado.
3º Incorpore todos los ingredientes en una ensaladera, y aliñe con aceite de oliva virgen extra (y vinagre balsámico de módeno, opcional).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (361 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	329 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	36 g	72 %
H. CARBONO	6 g	20 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	43 mg	156 mg	7 %