



ENSALADA DE PAVO CON FRUTA SIN QUESO [2P-1,5HC-2G]

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 1 cucharada de postre de vinagre balsámico (5 g)
- 2 unidades medianas de pieza de Fruta (360 g)
- 200 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda

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 [557 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	515 kcal	26 %
PROTEÍNA	8 g	47 g	93 %
H. CARBONO	6 g	33 g	13 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	35 mg	197 mg	8 %