



ENSALADA DE PAVO CON FRUTA SIN ESPINACAS [+ PROTE]

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural [50 g]  1 ración de queso de cabra en medallones [30 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre balsámico [15 g]
- 1 unidad mediana de pieza de Fruta [180 g]
- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda [175 g]
- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda [175 g]
- 1 ración individual de canonigos [90 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 [614 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	531 kcal	27 %
PROTEÍNA	13 g	83 g	165 %
H. CARBONO	3 g	20 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	41 mg	253 mg	11 %