



ENSALADA DE POLLO CON FRUTA Y NUECES [2,5P-1HC-2G]

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 tazas de lechuga, canónigos, rúcula, etc.
- 1 unidad mediana de melocotón [240 g]  3 unidades medianas de mandarina [210 g]
- 2 unidades sin cáscara de nuez [10 g]
- 3 puñados, mano cerrada de arandano [60 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 260 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura al gusto, cocer o hacer a la plancha la pechuga de pollo, y mezclarlos todo en frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [577 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	525 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	60 g	121 %
H. CARBONO	4 g	20 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	23 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	28 mg	161 mg	7 %