



ENSALADA GRIEGA DE ARROZ, GARBANZOS Y POLLO [2,5P-4HC-2G]

Combinación para reponer hidratos de carbono y proteínas.

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- Zumo de 1/2 unidad mediana de limón
- 1 puñado de tomates cherry
- 5 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera [15 g]
- 20 gramos de cheese, feta
- 200 gramos de garbanzo, en conserva
- 80 gramos de arroz
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 170 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una fuente mezcla bien todos los ingredientes: el aliño (AOVE, mostaza y limón), arroz cocido, garbanzos cocidos, tomates cherry, aceitunas, queso feta y pechuga pollo cocinada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [650 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	900 kcal	45 %
PROTEÍNA	9 g	61 g	122 %
H. CARBONO	16 g	104 g	40 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	182 mg	1186 mg	49 %