



ENSALADA GRIEGA DE ARROZ CON QUESO Y POLLO (2P-2HC-2G)

 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)
- 40 gramos de cheese, feta
- 100 gramos de garbanzo, en conserva
- 30 gramos de arroz
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 150 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 (500 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	625 kcal	31 %
PROTEÍNA	10 g	49 g	98 %
H. CARBONO	10 g	48 g	18 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	42 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	236 mg	1179 mg	49 %