



## ENSALADA DE PAVO CON FRUTA [1,5P-1HC-1G] (COPIA)

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 filete de pavo, sin piel, a la plancha, asado... [125 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre balsámico o de manzana [15 g]
- 1 unidad mediana de pieza de Fruta [180 g]
- 1 ración individual de queso semicurado, genérico [50 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 [371 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	476 kcal	24 %
PROTEÍNA	12 g	46 g	93 %
H. CARBONO	5 g	19 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	3 g	12 g	58 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	126 mg	468 mg	20 %