



ENSALADA DE GARBANZOS Y POLLO III

 1 porción

INGREDIENTES

- 75 gramos de garbanzos secos / 220 gramos ya cocidos (aproximadamente medio bote)
- 200 gramos de: espinacas / escarola / lechuga / tomate / pepino / pimiento / zanahoria (a elegir o combinados)
- 200 gramos de pechuga de pollo
- 1 cucharada de postre de AOVE para cocinar el pollo
- 1 cucharada sopera de AOVE para aliñar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el pollo a la plancha / horno / airfryer con 1 cucharada de postre de AOVE y dejar enfriar; cocer los garbanzos si fuera necesario
- 2º Trocear/picar las verduras y el pollo al gusto.
- 3º Mezclar todos los ingredientes y aliñar con 1 cucharada sopera de AOVE, vinagre/limón y especias al gusto.
- 4º *Usar la sal con moderación; si se añade salsa de soja, prescindir de la sal*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (489 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	663 kcal	33 %
PROTEÍNA	12 g	60 g	119 %
H. CARBONO	9 g	44 g	17 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	5 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	54 %
SODIO	38 mg	185 mg	8 %