



ENSALADA GRIEGA DE ARROZ CON QUESO Y POLLO

 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
- 80 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 [450 g]	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	706 kcal	35 %
PROTEÍNA	10 g	45 g	91 %
H. CARBONO	17 g	76 g	29 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	214 mg	962 mg	40 %