



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
- 40 gramos de cheese, feta
- 100 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 50 gramos de arroz integral, 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, queso feta y pechuga pollo cocinada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [459 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	597 kcal	30 %
PROTEÍNA	9 g	40 g	79 %
H. CARBONO	13 g	58 g	22 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	170 mg	780 mg	33 %