



## ENSALADA DE PASTA CON HUEVO DURO, POLLO Y VERDURAS

 25 minutos

 40 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido duro [65 g]
- 70 gramos de pimiento verde, crudo
- 120 gramos de filete de pollo a la plancha
- 80 gramos de maíz, hervido, en lata
- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la pasta y el huevo duro por separado
- 2º Cortar las verduras y el pollo
- 3º Mezclar todo
- 4º Añadir la sal y el aceite
- 5º Añadir vinagre de manzana

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [474 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	621 kcal	31 %
PROTEÍNA	9 g	43 g	87 %
H. CARBONO	12 g	59 g	23 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	5 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	43 %
SODIO	382 mg	1813 mg	76 %