



Dietista-Nutricionista · CV00363



ENSALADA DE GUISANTES Y POLLO/ ATÚN CON VINAGRETA DE MANZANA Y **FRAMBUESAS**

1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de guisante, congelado, crudo
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 ración individual de Mix de lechugas o puñado de canónigos Pechuga de pollo o 1 lata de atún al natural (50 g)
- 1/2 unidad mediana de manzana (90 g)
- 1 puñado de mano cerrada de frambuesa (20 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece los guisantes con una pizca de sal durante 10 minutos. Puedes usar guisantes hervidos y congelados o en conserva.
- 2º Refréscalos en un cuenco con agua y hielo, 5 minutos y escúrrelos.
- 3º Lava y corta en taquitos el calabacín. Saltéalo con unas gotas de aceite de oliva y un diente de ajo.
- 4° En el último instante agrega al salteado los guisantes
- 5º Monta una base de hojas de lechuga, sobre ellas dispón los guisantes y el calabacín.
- 6º Elabora una vinagreta con el vinagre, el aceite de oliva, un poco de sal y los trocitos de manzana y frambuesas, removiendo con cuidado para que no se rompan en exceso las frambuesas.
- 7º Dispón todo en una ensaladera y añade el pollo en tiras o el atún.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (526 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	66 %
H. CARBONO	6 g	30 g	11 %
AZÚCARES	3 g	16 g	18 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	56 %
SODIO	22 mg	113 mg	5 %