



ENSALADA DE TOMATE, MOZZARELLA Y POLLO

 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 125 gramos de pechuga de pollo sin piel cruda
- 50 gramos de queso mozzarella bajo en grasa [La Holandesa]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1 cucharadita de vinagre balsámico [5 g]
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Engrasa una fuente de horno con la mitad del aceite de oliva.
- 2º Pon el pollo en la fuente y sazona con sal y pimienta.
- 3º Corta los tomates y el mozzarella en rodajas y repártelas alternándolas por encima del pollo.
- 4º Condimenta con sal, pimienta y orégano.
- 5º Mezcla el resto del aceite de oliva con el vinagre balsámico y salpícalo por encima del tomate y el mozzarella.
- 6º Hornea durante 25 mins a 200°C hasta que se dore el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [321 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	13 g	42 g	84 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
SODIO	219 mg	704 mg	29 %