



ENSALADA CON POLLO Y FRESAS

20 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de espinaca, hojas frescas
- 50 gramos de canónigos
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 10 gramos de almendra, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 30 gramos de queso rulo
- 3 unidades pequeñas de fresa [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asar en el horno una pechuga de pollo sazonada para la ensalada. Cortar en láminas o piezas de un bocado cuando esté fría. Si encendemos el horno podemos aprovechar para asar el pimiento, si no tenemos en casa, y tostar las almendras. Si no comprar el pimiento ya asado y solo tostar las almendras.
- 2º Lavar y escurrir bien los brotes de espinacas y rúcula, si es necesario, y disponer en una ensaladera. Lava y corta las fresas por la mitad. Trocear el pimiento asado y desmenuzar el queso de cabra.
- 3º Añadir todos los ingredientes a la ensalada. Batir los ingredientes del aliño, salpimentando al gusto, y servir sobre la ensalada o aparte para que cada comensal se aliñe al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [288 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	345 kcal	17 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	64 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	92 mg	264 mg	11 %