



ENSALADA DE PASTA CON POLLO

 25 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta [seco]
- Chorrito de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- Sal
- Pimienta molida
- Agua
- Pechuga de pollo [90-120gr]
- 1 zanahoria
- Puñado de canónigos, lechuga...
- 1 tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar en un recipiente mediano el pollo, 2 cucharadas de jugo de limón y 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2º Guisar la pasta en una cazuela a fuego medio durante 10 minutos, agregando 1 taza de agua, 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta.
- 3º Templar la pasta en un recipiente durante 10 minutos.
- 4º Templar el pollo en una tabla para cortar durante 5 minutos.
- 5º Servir las verduras cortadas, sobre la pasta y el pollo en rebanadas a [temperatura ambiente].
- 6º Agregar cilantro picado y aceituna rebanada [decoracion].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [706 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	391 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	29 g	58 %
H. CARBONO	7 g	51 g	20 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	1 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	3 g	11 %
SODIO	180 mg	1271 mg	53 %