



ENSALADA DE PASTA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cuchara sopera de vinagre [9 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 2 puñados de pasta pequeña de pasta alimenticia, cruda [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En primer lugar cocer la pasta según las indicaciones del fabricante.
- 2º Preparar la plancha y cocinar la pechuga de pollo y cortar a trocitos.
- 3º Preparar el aliño de la ensalada con el ajo picado muy fino, aceite, vinagre y oregano si se desea.
- 4º Añadir todos los ingredientes en un bol y mezclarlos muy bien, añadiéndole la vinagreta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [408 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	474 kcal	24 %
PROTEÍNA	11 g	43 g	86 %
H. CARBONO	10 g	41 g	16 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	31 mg	127 mg	5 %