



Ensalada de espinacas y pollo

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 570g de ciruelas (5 ciruelas)
- 50g de maíz tostado
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta negra molida
- 450g de pechuga de pollo
- 50g de maíz tostado
- 1 cucharada de miel

AÑADIR INGREDIENTES



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	426 Kcal
Hidratos de Carbono	27,1 g
de los cuales azúcares	20,1 g
Proteínas	29 g
Grasas	22 g
de las cuales saturadas	4,1 g
de las cuales monoinsaturadas	13,1 g
de las cuales poliinsaturadas	3,1 g
Fibra dietética	5,6 g



Elaboración

- Limpiar las ciruelas y cortarlas en octavos. Reservar.
- Cortar la pechuga de pollo a dados y salpimentar al gusto.
- En una sartén bien caliente, con una cucharada de aceite de oliva, saltear los dados de pollo.
- Añadir en el último momento las ciruelas cortadas y saltear todo junto un par de minutos. Reservar.
- Triturar los maíces tostados y, en un bol de ensalada, mezclarlos con la miel y cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- Añadir el pollo y las ciruelas y mezclar bien.
- Por último, introducir las hojas de espinacas.
- Servir la ensalada tibia o fría al gusto.



Características nutricionales:

Las espinacas en crudo nos aportan vitamina C, K, carotenos y muchos minerales. Las ciruelas al estar salteadas en una sartén se pierde en parte su aporte de vitamina C, pero se mantiene su aporte de fibra.



Nuestro consejo:

Come ensaladas frescas y variadas que te aportarán muchos nutrientes y agua.

