



## Gall dindi amb amanida de formatge

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 100g de formatge de cabra
- 125g de canonges
- 5 cullerades d'oli d'oliva
- 325g de pera (2 peres)
- 330g de pit de gall d'indi



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

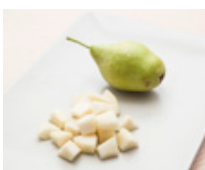
### Informació nutricional per ració

Energia	323,4 Kcal
Hidrats de Carboni	9,7 g
dels quals sucres	9,7 g
Proteïnes	22 g
Greixos	21,8 g
dels quals saturats	6,9 g
dels quals monoinsaturats	11,5 g
dels quals poliinsaturats	2 g
Fibra dietètica	2,3 g



### Elaboració

- Tallar el formatge de cabra en daus.
- Rentar, pelar i tallar la pera en daus.
- Fer una amanida amb el formatge, la pera i els canonges i amanir amb quatre cullerades d'oli d'oliva.
- Cuinar els filets de pit de gall dindi a la planxa untant els filets amb una cullerada d'oli d'oliva.
- Servir els filets amb l'amanida.



### Característiques nutricionals:

Els canonges són rics en vitamines C, B i provitamina A. El formatge de cabra, si és tendre, és el menys calòric, ja que conté menys greixos en comparació amb els altres formatges. El gall dindi és una cam de molt fàcil digestió i baixa en greix.



### El nostre consell:

Les amanides que combinen fruites i verdures amplien el ventall de possibilitats de receptes per a poder fer una dieta més variada.

