



Amanida de col, poma i gall d'indi

↓ [DESCARREGA T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 1kg de col (1 col)
- 400g de pit de gall d'indi
- 6 llesques de pa de motlle
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 750g de poma (4 pomes)
- 40g de panses
- 2 iogurts

[AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa :

oli d'oliva, sal i pebre negre mòlt.

Informació nutricional per ració

Energia	430 Kcal
Hidratos de carbono	58,2 g
de los cuales azúcares	42,2 g
Proteïnes	29,3 g
Greixos	8,8 g
dels quals saturats	1,6 g
dels quals monoinsaturats	2,4 g
dels quals poliinsaturats	1,6 g
Fibra	13,1 g



Elaboració

- Tallar el pa de motlle a daus per a fer uns crostons. Posar al forn a 180°C uns 3-5 minuts fins que quedin torrats. Refredar i reservar.
- Posar una cassola amb aigua al foc a escalfar per a escaldar la col i la poma. Durant l'espera, tallar la col a juliana i la poma a daus no molt petits. Un cop l'aigua estigui bullint, abocar la col. L'aigua es refredarà, però, quan torni a bullir, tirar la poma a daus. Bullir tot junt durant 30 segons i colar. Passar la col i la poma per aigua freda amb el colador. Reservar.
- Tallar el gall d'indi a daus i saltar els trossos en una paella ben calenta amb una cullerada d'oli d'oliva. Salpebrar al gust.
- Barrejar el gall d'indi amb la col, la poma, els crostons de pa, les panses i iogurt al gust.



Característiques nutricionals:

Aquest plat consta d'una combinació d'ingredients que ens aporta els nutrients principals, necessaris per realitzar un àpat equilibrat. És una recepta amb una bona aportació de fibra gràcies a la poma, la col i les panses. El gall d'indi és una carn molt saludable amb un baix contingut de greix.



El nostre consell:

Per acabar de fer un àpat ideal s'aconsella prendre de postres una fruita fresca, ja que ens aportarà vitamines i minerals que s'hagin pogut perdre durant la cocció.



Condislife.com

