



Amanida d'espínacs i pollastre

↓ **DESCARREGA T LA RECEP TA**



INGREDIENTS (4 persones)

- 570g de prunes (5 prunes)
- 50g de kikos
- 5 cullerades d'oli d'oliva
- pebre negre mòlt
- 450g de pit de pollastre
- 300g d'espínacs frescos
- 1 cullerada de mel

AFEGIR INGREDIENTS



Has de tenir a casa :

oli d'oliva, mel, sal i pebre negre mòlt.

Informació nutricional per ració

Energia	426 Kcal
Hidrats de Carboni	27,1 g
dels quals sucres	20,1 g
Proteïnes	29 g
Greixos	22 g
dels quals saturats	4,1 g
dels quals monoinsaturats	13,1 g
dels quals poliinsaturats	3,1 g
Fibra dietètica	5,6 g



Elaboració

- Rentar les prunes i tallar-les en vuitens. Reservar.
- Tallar el pit de pollastre a daus i salpebrar al gust.
- En una paella ben calenta, amb una cullerada d'oli d'oliva, saltar els daus de pollastre.
- Afegir en l'últim moment les prunes tallades i saltar tot junt un parell de minuts. Reservar.
- Triturar els kikos i, en un bol d'amanida, barrejar-los amb la mel i quatre cullerades d'oli d'oliva.
- Afegir el pollastre i les prunes i barrejar bé.
- Per últim, introduir les fulles d'espínacs.
- Servir l'amanida tèbia o freda al gust.



Característiques nutricionals:

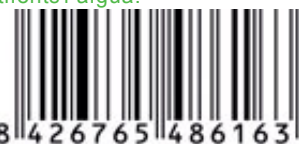
Els espínacs en cru ens aporten vitamina C, K, carotens i molts minerals. Les prunes al estar saltades en una paella es perd en part la seva aportació de vitamina C, però es manté la seva aportació de fibra.

El nostre consell:

Menja amanides fresques i variades que t'aportaran molts nutrients i aigua.



Condis *line.com*



8 426765 486163