

Ensalada tibia de espinacas, pollo y pimientos



Ingredientes para 4 personas

- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de azúcar moreno.
- 250 gramos de espinacas.
- 1 pizca de pimienta negra.
- 1 pimiento amarillo.
- 1 pimiento rojo.
- 2 pechugas de pollo.
- 100 gramos de queso Feta.

Preparación

- 1) Cortar los pimientos en tiras, en un recipiente tapado cocinarlo en el microondas 5 minutos a máxima potencia.
- 2) Salar las pechugas y cortarlas en tiras de 1,5 cm de ancho. Cortar el feta a dados muy pequeños
- 3) Preparar el aliño con una cucharada de vinagre, tres de aceite, el azúcar, sal y pimienta.
- 4) En una sartén refreír los pimientos, reservarlos y en el mismo aceite pasar el pollo
- 5) Montar la ensalada. Mezclar el pollo, los pimientos y las espinacas. Aliñar.
- 6) Espolvorear con el queso. Servir inmediatamente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 361,68 Kcal.; Proteínas: 32,45 g; Hidratos de carbono: 6,06 g; Grasas: 23,08 g;

Comentario nutricional

Para obtener un plato único y equilibrado añadir un poco de pasta o arroz. Otra opción es acompañar este plato de una ración de pan.

Plato hipocalórico y completo muy recomendado para pacientes con sobrepeso y obesidad. Además aporta un buen perfil lipídico.

Se puede sustituir las espinacas frescas por lechuga, rúcula, canónigos,...