

ensalada de arroz y pollo

6 porciones

Ingredientes:

250 grs de arroz integral cocido

500 grs de pechuga de pollo cortada en dados

3 rodajas de ananá en almíbar dietético

½ pimiento rojo en brunoise (cortado en daditos)

1 zanahoria en brunoise

½ pepino en brunoise

1 lata pequeña de choclo

3 cucharadas de aceite

Pizca de sal

Preparación:

Hervir el arroz integral. Hacer churrascos de pollo a la plancha y cortarlos en dados. Cortar las rodajas de ananá en cubos. Mezclar con el resto de los vegetales cortados en brunoise (daditos) y el choclo. Aderezar todo y servir.



Información
nutricional
por porción

Calorías	343 Cal
H de Carbono	43 g
Proteínas	23 g

Grasas	8,3 g
Colesterol	57 mg
Fibra	2 g