

ENSALADA DE POLLO Y TORTELLINI.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 6. #35. Pág. 10.

Ingredientes:

8 oz. (240 gr.) de tortellini relleno de queso.
2 pechugas de pollo sin piel ni hueso, cocidas y picadas en cubitos.
1 pimiento verde picado.
1/3 de taza de vino blanco.
1 cucharada de aceite de oliva.
2 cucharadas de jugo de limón.
1 cucharadita de estragón deshidratado.
1 cucharadita de azúcar.
4 tazas de lechuga picada (puedes combinar diferentes tipos de lechugas).
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Cuece el tortellini de acuerdo a las instrucciones del paquete, enjuaga y escúrrelo. Combina el tortellini, el pollo, y el pimiento en una ensaladera grande y mezcla bien. Prepara el aderezo mezclando el resto de los ingredientes (excepto la lechuga), revolviéndolos hasta mezclarlos bien. Añade el aderezo a la mezcla de pollo y tortellini y marina en el refrigerador por dos horas. Añade la lechuga mezclando bien y sirve.

Rinde: 4 porciones.

Tamaño de la porción: 2.5 tazas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN.

Calorías	308
Grasa Total	8g (23% de las calorías)
Grasa Saturada	2g
Colesterol	72mg
Sodio	277mg
Carbohidratos	32g (42% de las calorías)
Proteína	26g (34% de las calorías)
Fibra	6g