

Ensalada de pollo con quínoa y verduras

(1 porción)

✓ Paso a paso:

- Lavar la quínoa en abundante agua.
- Llevar a olla y agregar 1/2 taza de agua hirviendo, y cocinar por 20 minutos a fuego lento. Dejar enfriar y reservar.
- Picar el pollo en cubitos. Luego lo cocinamos, al agua, en un sartén. Dejar enfriar y reservar.
- Lavar el brócoli y saltear con aceite de oliva por 10 minutos.
- Dejar enfriar y reservar.
- Lavar y pelar la zanahoria, y picar en tiritas finas. Reservar.
- Lavar el pimiento morrón y picar en cubitos. Reservar.
- En un bol mezclar todos los ingredientes y aliñar con aceite de oliva, limón y sal.
- Si gustas, puedes agregar eneldo, romero u otro aliño a tu gusto.
- Una vez listo, servir y disfrutar!

✓ Ingredientes:

Quínoa
 1/4 taza
 Pollo
 2 filetitos
 Zanahoria
 1/3 unidad
 Repollo morado rallado
 1/2 taza
 Brócoli
 1 taza
 Pimiento morrón rojo
 1/4 taza
 Aceite oliva
 2 cdtas
 Jugo de limón
 a gusto
 Sal
 a gusto

✓ Aporte nutricional:

(por unidad)

Energía: 369 kcal Proteínas: 25,1 g H. de Carbono: 32,6 g Grasas: 16,0 g Fibra: 3,9 g

✓ Costo: \$727 (por porción)

Esta rica y fresca ensalada entrega un adecuado aporte de proteínas, vitaminas y minerales. Además te contribuyen a aportar variedad de verduras para consumir en un solo plato.



Chapsui de pavo

(1 porción)

✓ Paso a paso:

- Lavar el zapallo italiano, pimiento morrón rojo, zanahoria y berenjena. Luego cortar en tiritas y reservar.
- Lavar la coliflor y cortar el tallo para que queden pequeños ramilletes y reservar.
- Picar el pavo en cubitos. Luego saltear con 1 cdt. de aceite de oliva, en un sartén.
- Cuando el pollo esta cocido, agregar las verduras y cocinar por 3 minutos.
- Agregar la salsa de soja.
- Servir inmediatamente y disfrutar!

✓ Ingredientes:

Pavo
 2 filetitos
 Pimiento morrón rojo
 1/4 taza
 Zapallo italiano
 1/2 taza
 Zanahoria
 1/4 taza
 Coliflor
 1/4 taza
 Berenjena
 1/4 taza
 Puerro
 1/2 taza
 Salsa de soja
 1 cucharada
 Sal
 a gusto

✓ Aporte nutricional:

(por unidad)

Energía: 106 kcal Proteínas: 12,5 g H. de Carbono: 9,9 g Grasas: 1,8 g Fibra: 4,4 g

✓ Costo: \$808 (por porción)

El pavo es una buena fuente de proteínas y junto a las verduras son una excelente fuente de vitaminas y minerales. La puedes acompañar con 3/4 taza de arroz o fideos integrales para aumentar aun más su aporte de fibra.