

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