

## Insalata ricca con pollo

### Ingredienti per una persona

150 g di insalata mista  
50 g di rughetta  
100 g petto di pollo  
una patata  
una carota cruda o cotta  
sedano  
1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

**Esempio di preparazione:** cuocere il pollo nella pentola a pressione. Nel frattempo lavare l'insalata, pelare e lavare patate e carote. Una volta pronto, tagliare il pollo a pezzi e sfilacciarlo. Bollire patata e carota sempre nella pentola a pressione. Unire tutti gli ingredienti, condire con l'olio, sale e pepe (se gradito). Accompagnare con 1 fetta (50 g) di pane di grano duro o integrale o ai multicereali.

### Valori nutrizionali\* per porzione netta al 100%

<b>Energia: 497 Kcal (2079 Kj)</b>
37 g di PROTEINE di cui animali 23 g vegetali 14 g
13 g di GRASSI di cui saturi 2 g monoinsaturi 7 g polinsaturi 2 g colesterolo 60 mg
62 g di CARBOIDRATI di cui semplici 16 g
12 g di FIBRA
637 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)

2180 mg di Potassio
9 mg di Ferro
360 mg di Calcio
456 mg di Fosforo
0,4 mg di Tiamina (vit. B1)
0,9 mg di Riboflavina (vit. B2)
13 mg di Niacina (vit. PP)
2094 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
140 mg di Vit. C
3 mg di Vit. E

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.