

**PECHUGA ADOBADA +ENSALADA OTOÑO** 0.9 porción**INGREDIENTES**

- 4 porciones de pechuga de pollo sin piel picada en tiras sazonada con sal y pimienta [120 g]
- 1 porción de adobo con achiote [149 g]
- 1/3 piezas de aguacate florida [101 g]
- 1 porción de ensalada otoño [166 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º En un recipiente agrega el adobo y sumerge por ambos lados las tiras de pechuga de pollo por unos 15 minutos .
- 2º En un sartén caliente y sin aceite (también puede ser una parrillita ) agrega las tiras de pechuga y espera se doren por ambos lados.
- 3º Sirve tu pechuga adobada con la ensalada y rebanadas de aguacate.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [569 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	387 kcal	19 %
GRASA	2 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	12 mg	68 mg	23 %
SODIO	195 mg	1110 mg	46 %
H. CARBONO	8 g	44 g	15 %
AZÚCARES	2 g	12 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	6 g	35 g	-