

ENSALADA DE POLLO (COPIA)



INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 30 gramos de uva negra, cruda
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer el pollo a la plancha, cortar a tacos y reservar.
- 2º En un bol, añadir el resto de los ingredientes y mezclar bien.
- 3º Salpimentar al gusto y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (182 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	15 g	27 g	54 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	9 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	63 mg	115 mg	5 %