

ENSALADA DE POLLO Y VERDURAS

 30 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1.5 tazas de pollo deshebrado [228 g]
- 1/2 taza de zanahoria picada cocida [64 g]
- 1/2 pieza de papa picada cocida [68 g]
- 3 tazas de lechuga [141 g]
- 1/2 cucharada de mayonesa baja en grasa [7 g]
- 1/4 taza de yogur griego [50 g]
- 1/4 taza de elote enlatado [41 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Haces la ensalada normal, y en un bowl aparte, agregas 1 cta d mayonesa y 2 cdas de yogur griego. Después la mezcla la incorporas a tu ensalada de pollo y verduras

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [593 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	464 kcal	23 %
GRASA	1 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	22 mg	131 mg	44 %
SODIO	54 mg	321 mg	13 %
H. CARBONO	6 g	37 g	12 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
PROTEÍNA	10 g	61 g	—