

**VEGETALES CON HUEVO Y POLLO** 1.3 porciones**INGREDIENTES**

- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 6 porciones de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda (180 g)
- 1/2 taza de ejotes cocidos picados (63 g)
- 1/2 taza de zanahoria picada cruda (64 g)
- 1/2 taza de brócoli cocido (92 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1. Cocer el huevo en agua por 12 min. y cocer también las verduras 2. Asar el pollo 3. Mezclar todos los ingredientes 4.- Sal pimentar y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [353 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	272 kcal	14 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	66 mg	231 mg	77 %
SODIO	42 mg	147 mg	6 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	12 g	41 g	—