

**SÁNDWICH DE POLLO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g)
- 2 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva (6 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- 2 cucharadas soperas de salsa de tomate, comercial, envasada (30 g)
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 2 rebanadas de pan integral (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer el pollo al vapor o cocido, puede agregarle especias para mejorar el sabor.
- 2º Dejar atemperar y montar el sándwich con el pan tostado para que aguante todo el peso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (263 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	358 kcal	18 %
GRASA	6 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	24 mg	63 mg	21 %
SODIO	214 mg	564 mg	23 %
H. CARBONO	11 g	28 g	9 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	—