

ENSALADA DE POLLO

Receta proteica

 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de lechuga (47 g)
- 70 gramos de pollo a la plancha
- 1 unidad canario de tomate (75 g) - 1 unidad pequeña
- 1 cucharadita de mayonesa (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir el pollo.

2º Lavar bien las verduras y cortarlas.

3º Armar la ensalada y aderezar con 1 cdita de mayonesa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (191 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	228 kcal	11 %
GRASA	8 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	6 mg	12 mg	4 %
SODIO	21 mg	41 mg	2 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	–