

ENSALADA CESAR

Ideal para llevar como vianda, puede ser en frasco o tupper.

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1 Cuarto de pechuga de pollo [160 g]
- 1 taza de lechuga [47 g]
- 1 porción de salsa César light [52 g]
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano [26 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocinar la pechuga de pollo a la plancha. Lavar bien todos los vegetales.

2º Armar la ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	6 %
GRASA	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 %
COLESTEROL	40 mg	13 %
SODIO	195 mg	8 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	–