



ENSALADA CÉSAR DE POLLO

 5 minutos 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 1 Pieza de piel de limón [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo [2 g]
- 500 gramos de agua
- 1 pieza de corazón de lechuga crudo [130 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [443 g]	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	152 kcal	8 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	16 mg	72 mg	24 %
SODIO	283 mg	1255 mg	52 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	-