



TOSTADAS DE ENSALADA DE POLLO CON JOCOQUE GRIEGO

 5 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 75 gramos de apio crudo
- 200 gramos de zanahoria picada cruda
- 65 gramos de poro crudo
- 500 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 2 piezas de hojas de laurel [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 180 gramos de jocoque
- 40 gramos de cilantro picado crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [267 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 96 kcal | 256 kcal | 13 % |
| GRASA | 3 g | 8 g | 13 % |
| GRASAS SATURADAS | – | – | – |
| COLESTEROL | 27 mg | 72 mg | 24 % |
| SODIO | 197 mg | 525 mg | 22 % |
| H. CARBONO | 3 g | 9 g | 3 % |
| AZÚCARES | – | – | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 11 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 35 g | – |