



ENSALADA DE POLLO

 5 minutos 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 185 gramos de zanahoria cruda, en trozos
- 100 gramos de chícharo cocido sin vaina
- 400 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1 pieza de hojas de laurel [1 g]
- 30 gramos de vinagre de vino
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 50 Cucharaditas de mayonesa light [250 g] o 35 gramos de mayonesa higienizada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [216 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	264 kcal	13 %
GRASA	6 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	70 mg	151 mg	50 %
SODIO	253 mg	547 mg	23 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	13 g	28 g	-