



BAGUETTE DE POLLO

 10 minutos

 30 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico [75 g]
- 6 piezas de aceituna verde con hueso [30 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 5 gramos de perejil crudo picado
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 8 porciones de milanesa de pollo [240 g]
- 4 cucharaditas de mantequilla sin sal [16 g]
- 1 pieza de baguette [193 g]
- 1 taza de lechuga [47 g]
- 4 cucharaditas de mayonesa [20 g]
- 4 cucharaditas de mostaza [20 g]
- 1 porción de jitomate [120 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [199 g]	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	296 kcal	15 %
GRASA	6 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	28 mg	56 mg	19 %
SODIO	419 mg	836 mg	35 %
H. CARBONO	14 g	29 g	10 %
AZÚCARES	1 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	–